Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/66

Rs. 5/-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিব্য জীবন—বর্ষসূচী

(বৈশাখ হইতে চৈত্র ১৩৫৬)

বিষয় লেখক পৃষ্ঠা

অন্তর্মুখী হও— স্বামী শিবানন্দ ... ১৯
অনন্ত জীবনের ব্যবস্থাপত্র— ঐ ... ২৬৬
আর্ত্তের ডাক—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ১২৬
আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর—স্বামী শিবানন্দ ... ১৩
আনন্দ অমৃত বিন্দু— ঐ ... ১৮০
উপনিষদে সাংখ্য ও যোগ—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ২৮৯
সনা ও মহামায়া— ঐ ... ১৪৯
ওঁকারের মহিমা— স্বামী শিবানন্দ ... ১৮
র্য্য-কারণ-সম্বন্ধ-বিধি— ঐ ... ২
ত্ত্বাভিমান ত্যাগ কর— ঐ ... ৭১
ঃ শান্তি—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ২২২
কৃষ্ণ হইয়া যাও— স্বামী শিবানন্দ ... ১১৬
গীতা-অমৃত-সিন্ধু— ঐ ... ২০,
— ... ২৩, ৪৭, ৬৯, ১৪৩, ১৬০, ২২৬
গা—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ১৭৫
ামী বাসুদেবানন্দ ... ১১৪
হত্বপূর্ণ চার চারিটি কথা—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ১৭৫
ামী বাসুদেবানন্দ ... ৬৭
—স্বামী শিবানন্দ ... ১৩০, ২৫৫
ও গতাগতি—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১২৩
গ্রাম— ঐ ... ১৫০
সম্পাদ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবন-যোগ—	স্বামী শিবানন্দ ...	২০৮
তত্ত্বমসি—	ঐ ...	২৬
তিনটী উপদেশ—	ঐ ...	১০৭
তীর্থযাত্রা—	ঐ ...	৮৭
দিব্য-জীবন লাভের উপায়—	ঐ ...	৪৮
ধর্ম্ম এক—	ঐ ...	৪৩
ধ্যান যোগ—	ঐ ...	৫১, ৭৮, ৯৮
নববর্ষের বাণী—	ঐ ...	৩
নির্ব্বিকল্প—	স্বামী বাসুদেবানন্দ ...	১৭[illegible]
পঞ্চমহাযজ্ঞের সাধনা—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ...	১০৮
প্রকৃত শিষ্যত্ব—	স্বামী শিবানন্দ ...	২৭
প্রস্তুত হও—	ঐ ...	২১[illegible]
প্রার্থনা—	... ...	১, ২[illegible]
প্রারব্ধ ও পুরুষার্থ—	স্বামী শিবানন্দ ...	৬[illegible]
বর্ত্তমানের আবশ্যকতা—	ঐ ...	[illegible]
বুদ্ধ বাণী—	... ...	৭০, ৭৬, [illegible]
বেদান্ত সংক্ষিপ্ত সার—	স্বামী শিবানন্দ ...	১[illegible]
ভগবৎ-শরণে পরম-পদ-প্রাপ্তি—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ	১৫[illegible]
ভগবৎভজন ও শরণাগতি—	ঐ ...	২০০
ভক্ত ভগবান লীলা—	স্বামী বাসুদেবানন্দ ...	২৫১
ভক্তি তত্ত্ব—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ...	২৭
ভক্তি সাধনা—	স্বামী শিবানন্দ ...	১৪
ভারতের ধর্ম্মমত—	ঐ ...	১৩৫
ভূমাতেই কেবল সুখ—	ঐ ...	১৭০
মঙ্গলাচরণ—	... ...	১৪৪, ২৬৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মরীচিকার সন্ধানে—স্বামী শিবানন্দ … ১৯৪
মহাবাক্য— … … ১৪২
যোগ-আসন—স্বামী শিবানন্দ ৯৪, ১১৮, ১৩৮, ১৫৯, ১৮১, ২২২
যোগ প্রশ্নোত্তরী— ঐ ১৮৩, ২২৩, ২৪৮
যোগ-সার— ঐ ১৩১, ১৮৫, ২০৯, ২৩৩, ২৫৭, ২৮১
রামরাজ্য— ঐ … ৭৪
শক্তি সঞ্চয়—স্বামী বাসুদেবানন্দ … ৯২
শিবজ্ঞান—স্বামী শিবানন্দ ৫৯, ৮৪, ১১২, ১৩২, ২৪২
শিবতত্ত্ব—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ … ২৪৪
শিবরাত্রি ব্রতপালন—স্বামী শিবানন্দ … ৫০
শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ—"জীবনী" … ১৬
শ্রীরামকৃষ্ণের শিক্ষা পদ্ধতি—স্বামী বাসুদেবানন্দ … ১৯৭
ঠ— ৭৩, ৯৭, ১২১, ১৪৫, ১৬৯, ১৯৩, ২১৭
ও আনন্দের সাধনা—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ৬২
জ ও বিশ্বমন্দির—স্বামী বাসুদেবানন্দ … ১০
ন— ঐ … ৪১
জ সোপান—স্বামী শিবানন্দ … ২০৬
ধন ও সাধনার স্থান—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ … ৩৬
সাধকের অশান্তি—স্বামী বাসুদেবানন্দ … ২৩১
সবা মানব জীবনের উচ্চ আদর্শ—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ৮৯
র্শেন্দ্রিয় জয়— স্বামী শিবানন্দ … ৩০
য়ামী শিবানন্দের বাণী—ঐ … ২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

—স্বামী শিবানন্দের গ্রন্থাবলী—

1.	Brahma Sutras Part I	Rs. 7/-
2.	Do Part II	Rs. 5/-
3.	Bhagavad Gita (Test with Commentery)	Rs. 10/-
4.	Women's Light and Guide	Rs. 10/-
5.	All About Hinduism	Rs. 4/-
6.	World's Religious	Rs. 2/8/-
7.	Conversation on Yoga	Rs. 2/8/-
8.	Vairaga Mala	Rs. 2/8/-
9.	Easy Steps to Yoga	Rs. 3/-
10.	Practical Household Reminder I. II & III.	Rs. 1/12-/

—শ্রীশিবানন্দ যাত্রামণ্ডলী—

হৃষিকেশ হইতে রামেশ্বর ও নাষিক হইয়া প্রত্যাবর্ত্তন।

স্বামীজী ও তাঁহার ভক্তমণ্ডলী সহ প্রায় দেড়মাস কাল নানান তীর্থ ভ্রমণ করিবেন ও সারা পত্র ভাষণ, কীর্ত্তন সৎ সঙ্গাদি চলিবে। যাঁহারা এই সঙ্গে যাইতে ইচ্ছা করেন তাহারা পত্র লিখিয়া বিস্তারিত বিবরণ সংগ্রহ করুন।

কার্য্যাধ্যক্ষ—আনন্দকুটীর। পোঃ—ঋষিকেষ।

"দিব্য জীবন ১৩৫৬" এক বৎসরের একসঙ্গে বাঁধন পাওয়া যায়। সম্পাদকের নিকট পত্র লিখুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ১ম সংখ্যা বৈশাখ, ১৩৫৬

প্রার্থনা

ওঁ ভদ্রং কর্ণেভিঃ শৃনুয়াম দেবা ভদ্রং পশ্যেম অক্ষভির্যজত্রাঃ।
স্থিরৈরঙ্গৈস্তুষ্টুবাং সস্তনুভির্ব্বশেমদেবহিতং যদায়ুঃ॥
ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ।

ওঁ। হে যজ্ঞরক্ষক দেবতা সকল! আমরা যেন কর্ণের দ্বারা সেই সচ্চিদানন্দময় পূর্ণব্রহ্মের গুণবাদই শ্রবণ করি, চক্ষুদ্বারা যেন তাঁহার সর্ব্বমঙ্গলপ্রদ রূপই দর্শন করি এবং এইরূপে আমাদিগের অবয়ব সকল যেন তাঁহারই আরাধনায় তৎপর থাকে। পরন্তু আপনাদিগের ন্যায় আমাদিগের আয়ুর্বৃদ্ধি করুন এবং আমরা যেন সুস্থ শরীরে সেই সর্ব্বমঙ্গলময় বিভুর আরাধনা করিয়া তাঁহার স্বরূপ জানিতে পারি।

ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ।

(ঋগ্বেদ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

প্রিয় সাধক,

তোমাদের সকলকে আমি নববর্ষের শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করিতেছি। ইহা সৌভাগ্যশালী ও আনন্দময় হউক।

অবিনাশী অখণ্ডের নিত্য ধ্যানের দ্বারা সেই অনন্ত সূর্য্যকিরণোদ্ভাসিত রাত্রিহীন দীপ্তিকারী পরম জ্যোতির্ম্ময়, সদা আনন্দময়, স্থির, অপরিবর্ত্তনশীল, শ্রেষ্ঠ শান্তির স্থান—তদ্ধাম লাভ কর।

ভগবান তোমাদের অটুট স্বাস্থ্য, দীর্ঘায়ু, শান্তি, সৌভাগ্য ও কৈবল্য দান করুন।

স্বামী শিবানন্দ

কার্য্য-কারণ-সম্বন্ধ-বিধি

কেহ কেহ জন্মিবার দুই একদিন বা দুই এক সপ্তাহ বা দুই এক মাস বা বৎসরের মধ্যেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়; অপরে আবার শতায়ু হইয়া জীবিত থাকে। ইহার কারণ কি? কেন কতক লোক অল্প দিন মাত্র বাঁচিয়া থাকে, অপরে দীর্ঘায়ু হয়। ইহা কি হঠাৎ হয়? জন্ম-মৃত্যুর নিয়ামক কি কোন কারণ বা বিধি আছে? মানুষের এজগতে আসা যাওয়ার কোন বিশেষ উদ্দেশ্য আছে কি? হাঁ—জন্ম ও মৃত্যু-নির্দ্ধারক একটি বিশেষ নিয়ম আছে। ইহাই কার্য্যকারণের নিয়ম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নববর্ষের বাণী

(স্বামী শিবানন্দ, হৃষিকেশ)

যদি এরূপ কোন লোক থাকেন, যাঁহার হৃদয় ভগবানের সৃষ্টির ক্ষুদ্রাদপি ক্ষুদ্র জীবের দুঃখে, করুণার ধারায় বিগলিত হয়, তবে জানিবে তাঁহারই হৃদয় ভগবানের বাসস্থল।

হে মানব! বৎসরের পর বৎসর আসিয়াছে ও চলিয়া গিয়াছে। কিন্তু এখনও তুমি সেই পুরাতন পশুই রহিয়াছ,—তোমার হৃদয়, যাহা গ্রহণ করিতেই শিখিয়াছে দান করিতে শিখে নাই—তাহা কেবল নিষ্ঠুরতারই আবাসস্থল হইয়া রহিয়াছে। জীবনকে উৎসর্গ কর, সেবা করিতে, ভালবাসিতে শিক্ষা কর। এই মুহূর্ত্তেই তুমি ভগবদ্ভাবে রূপান্তরিত হইয়া যাও।

জগৎপ্রলয়কারী এই মহা ভয়ঙ্কর বিয়োগান্ত নাটক, যাহা দেশের এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্তকে কম্পিত করিয়া দিয়া গেল, তাহা হইতে কি শিক্ষালাভ করিলে? এখনও কি তোমরা কেবল কোমল সুখ-শয্যায় শায়িত থাকিয়া প্রপীড়িত পদদলিত কোটি কোটি দরিদ্রের প্রতি উদাসীন ভাবে দৃষ্টিপাত করিতে থাকিবে এবং পরম দার্শনিকের ন্যায় তত্ত্বকথা শুনাইবে যে 'ইহা উহাদের ভাগ্য, ইহা কর্ম্মফলমাত্র।' চোখের সম্মুখে কি দেখিতেছ না—নিমিষের মধ্যে কোটিপতি পথের ভিখারী হইয়া গিয়াছে, আবার দরিদ্র কোটিপতি হইয়াছে।

এস, নিষ্কাম কর্ম্মে প্রবৃত্ত হও। সকলের সেবা কর। সকলের মধ্যেই নারায়ণকে দর্শন কর। দরিদ্রের সেবায়, পতিতোদ্ধারের জন্য প্রতি কপর্দ্দক ব্যয় কর। ভিক্ষার ঝুলি হস্তে পথে যে দরিদ্র নারায়ণ ভ্রমণ করিয়া বেড়াইতেছে, তাঁহার সেবার জন্য ছুটিয়া যাও। যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অসহায় আর্ত্ত রোগগ্রস্ত, তাহার কষ্ট, দুঃখ দূর কর। এই অর্দ্ধ-উলঙ্গ অভাবগ্রস্ত নররূপী নারায়ণকে সহাস্য বদনে, শ্রদ্ধা ও সমবেদনার চক্ষে আহ্বান কর। বস্ত্রহীনকে বস্ত্র দাও। নিরন্নকে অন্ন দাও। অশিক্ষিতকে শিক্ষা দাও। রোগীকে সেবা কর। পতিতকে উন্নত কর। ইহাদের সেবায় নিজেকে দান কর।

হিংসাকারীকে ধিক্। যাহারা নিরীহ জীব ও স্ত্রীলোকের উপর অত্যাচার করে, তাহারা নররূপী অসুর। ভগবান বার বার জগৎকে স্বর্গীয় ভালবাসা শিক্ষা দিবার জন্য তাঁহার দূত সকলকে প্রেরণ করিয়াছেন। তাঁহার প্রেমের বাণী বিকাশ করিবার জন্য তিনি যুদ্ধ, দুর্ভিক্ষ ও মহামারী প্রেরণ করেন। প্রেম ইহারই মধ্যে অত্যুজ্জ্বল হইয়া ফুটিয়া উঠে। কিন্তু মানবের সেই প্রেমের বাণী বুঝিতে কতই না সময় অতিবাহিত হয়।

কিন্তু এখনও অত্যধিক দেরী হয় নাই। হে ভগবানের সন্তানগণ! তোমাদের এই পাশব স্বভাব কেবল বাহিরের আবরণ মাত্র। প্রকৃত-পক্ষে তোমাদের স্বভাব ঐশ্বরীয়। অজ্ঞানের মোহে আবদ্ধ হইয়া তোমরা এই সকল পাপকার্য্য করিতেছ। তোমাদের প্রকৃত স্বভাব পবিত্র, জ্ঞানময় ও দৈবীভাবাপন্ন। এস, জাগ্রত হও। সে বিষয় স্মরণ করাইবার জন্য বিপদ আসিবার আবশ্যকতা নাই, ভারতের ঋষিদের শিক্ষার মধ্যেই তাহা রহিয়াছে। উত্তিষ্ঠিত! অর্থের পূজার নির্ব্বুদ্ধিতা ও ভগবৎ পূজার মহিমা উপলব্ধি কর।

ভগবানের পূজা শুধু মন্দিরে, মঠে বা তীর্থে নয়, সর্ব্বত্র, তোমার চতুর্দ্দিকে অবস্থিত: প্রতি দীনাতিদীন ভিক্ষুকের মধ্যে, পতিত পদদলিত অবজ্ঞাত জীবের মধ্যেই ভগবানকে দর্শন কর ও ভালবাস। ভালবাসা, সেবা দ্বারা প্রকাশ কর। কেবল ইহার দ্বারাই তুমি প্রকৃত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষ হইতে পারিবে, মানুষ কেন অতি মানব স্বয়ং ভগবৎকল্প পুরুষ হইতে পারিবে।

সৃষ্টির প্রতি অণুপরমাণুর মধ্যে সেই একই আত্মা বা ভগবান বিরাজ করিতেছেন। প্রতি দিন প্রভাতে যেন এই চিন্তা তোমার মনে হয়—যে আমার আত্মাই সারা বিশ্ব ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। যখন তুমি অনুভব করিতে পারিবে যে, প্রপীড়িত মানবের পীড়া তোমারই পীড়া, তখনই তুমি প্রকৃত নিঃস্বার্থ হইতে পারিবে এবং তোমার যাহা আছে, তাহা অপর অভাবগ্রস্ত ব্যক্তির সহিত বণ্টন করিতে পারিবে। আর তখনই শান্তি, প্রাচুর্য্য ও শ্রীর গৌরবময় নবযুগ ধরায় অবতীর্ণ হইবে।

যদি সকল ধর্ম্মের প্রতিষ্ঠানগুলি সেবাশ্রম ও দরিদ্রের দুঃখ নিবারণের স্থানরূপে পরিণত হয় ও প্রত্যেক ব্যক্তিই যদি তাহায় যথাসাধ্য এই সকল প্রতিষ্ঠানে দান করে, তবেই দরিদ্রের কষ্ট দূর হইতে পারে। প্রত্যেকেরই চেষ্টা যদি হয় আর্ত্তকে সাহায্য দান করা ও তাহার দুঃখ দূর না করিয়া স্থির না থাকা, তবেই তাহাদের হৃদয় প্রসারিত হইবে এবং ভগবান সেই প্রসারিত হৃদয়েই দেখা দিবেন।

ভারতের প্রতি সন্তানের হৃদয় যদি এই সার্ব্বজনীন ভালবাসায় পূর্ণ হয়, তবে সে জগৎ সভায় জননীর আসন গ্রহণ করিবে ও অপর জাতির প্রেমের পথের প্রদর্শক হইবে।

এস, আমরা সকলে নববর্ষকে প্রেমপূর্ণ হৃদয়ে আহ্বান করি। আমাদের পরস্পরের পার্থক্য ভুলিয়া মিলিত হই। জীবের দুঃখে আমাদের হৃদয় গলিয়া যাক্। আমরা সকলে একীভূত হই। এই বর্ষের মধ্যেই যেন আমরা ঈশ্বরোপলব্ধি করিতে পারি। সর্ব্বত্র শান্তি, মৈত্রী, প্রাচুর্য্য ও সৌভাগ্য বিরাজ করুক। তাঁহার আশীষ আমাদের সকলের উপর বর্ষিত হউক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। ওঁ কারকে উপলব্ধি করা মানে ব্রহ্মকে উপলব্ধি করা। ওঁ কারকে জানা মানেই জগতের গূঢ়তত্ত্ব জানা।

২। বেদান্তের সার হইতেছে—সৎ বস্তু এক এবং প্রত্যেক আত্মাই সেই পরিপূর্ণ সৎবস্তু, তাহার অংশ মাত্র নহে।

৩। বরফও উত্তপ্ত হইতে পারে, অগ্নিও শীতলতা লাভ করিতে পারে কিন্তু সাধুর হৃদয়ের পরিবর্ত্তন নাই।

৪। যেখানে সত্য আছে, সেখানে অহিংসা আছে। যেখানে পূর্ণ অহিংসা, সেখানেই সত্য আছে। একই সৎবস্তুর সত্য ও অহিংসা কেবল দুইটা দিক মাত্র।

৫। সাধক মাঝে মাঝে সাধনপথে গতিরুদ্ধ হইয়া থামিয়া যান বা বিপথে চলিয়া যান। তাই তাঁহাকে সর্ব্বদাই সতর্ক ও জাগরূক থাকিতে হইবে।

৬। মনের বিভ্রান্তিগুলি সন্ধান করিয়া বাহির করিতে হইবে ও তাহা দূর করিতে হইবে। ধ্যানের সময় মন তোমাকে অনেক প্রকারে প্রতারিত করিতে চেষ্টা করিবে।

৭। ধ্যান-পরায়ণ ব্যক্তির মনে ঈশ্বরানুভূতির একটা স্থায়ী ভাব রহিয়া যায়। ঈশ্বরানুভূতি কেবল মূর্ত্তি দর্শন নহে, ইহা একপ্রকার অনুভূতি বা সাক্ষাৎ অনুভব।

৮। বাহিরের জীবনটা অতি অল্প। হৃদয়টা পবিত্র হওয়া চাই। পবিত্র হৃদয় মঙ্গলই দেখে, মন্দ দেখিতে পায় না।

৯। ব্রহ্ম বা সৎ দেশ বা কালের অতীত। তুমিই আসলে ব্রহ্ম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে মনে অনুভব কর—তুমি সারা নভঃ, সূর্য্য, চন্দ্র প্রভৃতি ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছ।

১০। এখন ব্রাহ্ম মুহূর্ত্ত! পক্ষিকুল সেই সরস 'হরি ওঁ' সঙ্গীত করিতেছে। এক নূতন আলোক চক্ষুকে চুম্বন করিতেছে, এবং নূতন আনন্দ সকল প্রাণ পূর্ণ করিতেছে। হে মানব, নিদ্রা ত্যাগ কর। তাঁহার নাম গান কর। ধ্যান কর। তোমার প্রিয়ের সহিত মিলিত হও।

১১। ধ্যানের প্রথম অবস্থায় অনেক প্রকার প্রতিবন্ধক হয়। সাধক কিছুদিন সাধনের পর সাধনায় আস্থাশূন্য হইয়া স্থানত্যাগ করে। ইহা বড়ই ভুল। বন্ধো! সাধনা করিয়া যাও। এই পথের অগ্রগামী সাধকের সঙ্গ কর। গুরুর সহিত কিছুদিন বাস কর।

১২। শেষে এই আধ্যাত্মিক যুদ্ধে তোমাকে বিজয়ী হইতেই হইবে। পুনঃ পুনঃ বিফলতায় কাতর হইও না। বিফলতাই উন্নতির সোপান। প্রতিবারে তুমি সফলতার দিকে অগ্রসর হইতেছ।

১৩। মিলনের শেষে বিচ্ছেদ অনিবার্য্য। সম্মিলনের পরেই বিপর্য্যয়। জীবনের শেষে মৃত্যু।

১৪। কামনাই তোমাকে সংসারে বন্ধন করিবার শৃঙ্খল। কামনার শৃঙ্খল বৈরাগ্যের অসি দ্বারা ছেদন কর।

১৫। তিনিই জ্ঞানী, যিনি কোন বস্তুকে নিজের বলেন না, যিনি পার্থিব বস্তুর প্রতি আকৃষ্ট হন না এবং যিনি কাম, হিংসা ও অহঙ্কার হইতে মুক্ত।

১৬। তিনিই জ্ঞানী, যিনি আকাঙ্ক্ষা ও লোভ হইতে মুক্ত, যিনি সংশয় ও বন্ধন হইতে মুক্ত, যিনি ভাল মন্দের উপরে এবং যিনি অপরের কোন দোষ দেখেন না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৭। ব্রহ্ম ইহা নয়, উহা নয় (নেতি নেতি)। ব্রহ্মের কোন গুণ নাই বলিয়া শূন্য কিম্বা সদ্‌বস্তুহীন বুঝায় না। মায়ায় যে সব গুণাবলী আছে, ব্রহ্মের তাহা নাই। ইহা সৎ-চিৎ-আনন্দ-স্বরূপ।

১৮। জ্ঞানযোগ শ্রেষ্ঠ হইলে কি হয়! ইহা বড়ই কঠিন। অনেকে বুদ্ধির দ্বারা ইহার আভাস পাইলেও খুব কম লোকেরই ইহার অনুভূতি হয়।

১৯। অপরোক্ষানুভূতির জ্যোতি স্বপ্রকাশক। সত্ত্বের জ্যোতি প্রতিবিম্বিত জ্যোতি।

২০। যতই তুমি ভেদজ্ঞানের ও আপেক্ষিকতার জ্ঞানের উপরে উঠিতে পারিবে, ততই তুমি অধিক আনন্দ লাভ করিবে।

২১। ভগবৎ-কৃপা বা দর্শন লাভে বিলম্ব হইলে হতাশ হইও না, চেষ্টা ত্যাগ করিও না। কারণ কেহ বলিতে পারে না, কখন কোথায় কিভাবে কাহার উপর তাঁহার কৃপা বর্ষিত হইবে।

২২। তোমার মন যদি কোন বস্তুর বা খাদ্যের বা পানীয়ের জন্য লালায়িত হয়, আর তাহা যদি তোমার সম্মুখে উপস্থিত হয় ও তুমি তাহা লইবার জন্য উদ্যত হও, তবে তাহা স্পর্শ না করিয়া স্থিরভাবে থাকিয়া বল,—"আমি কোন খাদ্য, পানীয় বা বস্তুর দাস নই, যে কোন মুহূর্ত্তেই আমি ইহা ত্যাগ করিতে পারি। আমার মনের সে শক্তি আছে।"

২৩। নীরবে, মতান্তর বা বিতণ্ডাহীন বাক্যের দ্বারা আমি শিক্ষা দিয়া থাকি। আমি সাধককে শিক্ষা দিই পার্থিব পদার্থকে হেয় জ্ঞান করিতে, নিত্য শাশ্বত বস্তুর সন্ধান করিতে, অপমান ক্ষতি সহ্য করিতে, কোন দ্রব্য আকাঙ্ক্ষা না করিতে, ভগবানকে ভালবাসিতে এবং কেবল-মাত্র ভগবানেরই শরণ লইতে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৪। এই পরিবর্ত্তনশীল জগতের মধ্যে অপরিবর্ত্তনশীল বস্তু হইতেছে সৎ। এই সৎ বস্তুই সত্য, কেবলাত্মা বা ব্রহ্ম।

২৫। সেই একই সত্তা বৃক্ষে আছে, সূর্য্যে আছে, তারকায় আছে, প্রতি গৃহে আছে, আবার প্রতি চেয়ারে আছে, প্রতি টেবিলে আছে, প্রতি জীবে ও সর্ব্বত্র রহিয়াছে।

২৬। সৎ বস্তু কেবল অস্তিত্ব নহে। ইহা জ্ঞানময়, স্বয়ং জ্যোতি। ইহার জ্যোতিতে সকল বস্তু উদ্ভাসিত হয়। ইহার আবির্ভাবও নাই, তিরোভাবও নাই, উদয়ও নাই, অস্তও নাই।

২৭। জগতে অপর কোন বস্তু চেষ্টার যোগ্য নহে। সকল বস্তুই অব্যবহার্য্য। জগৎ একেবারে দেউলিয়া। ইন্দ্রিয় ও মন তোমাকে ভ্রান্ত করে। একমাত্র মূল্যবান বস্তু হইতেছে তোমার আত্মা। সর্ব্বদা অবিচ্ছিন্নভাবে সেই অপূর্ব্ব আত্মার উপলব্ধি করিতে চেষ্টা কর।

২৮। সকলপ্রকার দুঃখ কষ্টের কারণ এই ভবরোগ, তাহা কেবল বৈরাগ্য ও আত্মার ধ্যানের দ্বারাই আরোগ্য লাভ করিতে পারে।

২৯। জন্ম মৃত্যুরই দূত। যদি মৃত্যুর হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে চাও, তবে যাহাতে পৃথিবীতে জন্ম লইতে না হয়, তাহার চেষ্টা কর। শরীর গ্রহণ করিও না। ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারা অজ্ঞানতা নষ্ট কর (অজ্ঞানতাই দেহ ধারণের কারণ)।

৩০। অভ্যাসের (আধ্যাত্মিক সাধনা) ধনুকে বৈরাগ্যের বাণ যোজনা করিয়া তোমার শত্রু মৃত্যুকে ধ্বংস কর।

৩১। শেষ সত্য—যাহা হইতে এ জগৎ উত্থিত হইতেছে, অবস্থান করিতেছে ও লয় হইতেছে সেই ব্রহ্মকে উপলব্ধি করাই আধ্যাত্মিক জীবনের উদ্দেশ্য।

৩২। যেখানে কাম আছে, সেখানে মৃত্যু বিরাজ করিতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যেখানে পবিত্রতা আছে, সেখানে ভগবান আছেন। যেখানে হিংসা আছে সেখানে মৃত্যু অনিবার্য্য। যেখানে ভালবাসা আছে, সেখানেই ভগবান রহিয়াছেন।

৩৩। বিশ্বাসের হাপর দিয়া আত্মসংযমের আগুণে, ধ্যানের মুচিতে সত্যের চুল্লিতে, অহিংসার নেহাইতে ত্যাগরূপ স্বর্ণকারের সাহায্যে বৈরাগ্যের কয়লার দ্বারা অহংকারকে গলাইতে হইবে ;

৩৪। সমদর্শন অর্থাৎ সর্ব্বজীবে আত্মবদ্‌ভাব রক্ষা করা অভ্যাস করিতে হইলে ভগবান সর্ব্বজীবের অন্তরে অন্তরাত্মারূপে বাস করিতেছেন এই চিন্তা সর্ব্বদা অভ্যাস করিতে হইবে।

সমাজ ও বিশ্বমন্দির

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

স্বামী বিবেকানন্দের একখানি পত্র পড়া হলো। বলছেন—"পাশ্চাত্য আধ্যাত্মিকতার ক্ষুদ্রাংশটুকুও সামাজিক উন্নয়নের ভেতর দিয়ে চায়, পরন্তু প্রাচ্য তার সমাজের খুটিনাটি ব্যাপারটুকুও আধ্যাত্মিক উপযোগ্যতার ভেতর দিয়ে গ্রহণ করে। সেই জন্য আধুনিক সমাজ-সংস্কারকেরা ভারতীয় ধর্ম্মকে প্রথম চুরমার করে ফেলা ছাড়া সংস্কারের আর কোন উপায়ই খুঁজে পান না। আমি বলি, হিন্দু সমাজের উন্নয়নের জন্য ধর্ম্ম ধ্বংসের কোন প্রয়োজন নেই এবং বর্ত্তমান দুর্নীতির জন্য যথার্থ হিন্দুধর্ম্ম দায়ীও নয়। এই দুর্নীতির হেতু ভারতীয় বেদান্তকে জীবনে কার্য্যকরী করা হয়নি, যা বহুদিন হতে ভারতীয় সমাজে প্রযুক্ত হওয়া উচিত ছিল।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বেদান্ত আমাদের ছিল—ভগবদ্গীতায় তার বাস্তব প্রয়োগ লেখাও আছে, কিন্তু বৌদ্ধদের পর এবং স্বামী বিবেকানন্দের পূর্ব্বে তার দৃষ্টান্ত হিন্দু সমাজে একরকম অপ্রচলন হয়ে উঠছিল। কিন্তু বৌদ্ধদের পর ইউরোপী খৃষ্টানরা ধর্ম্মকে সমাজে লাগিয়ে খুব বড় হয়ে উঠলো। সমস্ত খৃষ্ট ধর্ম্মটা বিশ্লেষণ করে দেখা যায় যে ধর্ম্মানুশীলনের মধ্য দিয়ে তারা সমাজে তিনটী জিনিষ দান করেছে এবং যে জন্য খৃষ্ট ধর্ম্মও বৌদ্ধধর্ম্মের মত লোকচিত্তে এত গভীরভাবে রেখাপাত করেছে। মধ্যযুগীয় হিন্দু-ধর্ম্মের সমাজে বাস্তব প্রয়োগ ছিল না, এমন কথা বলা চলে না, তবে থাকলেও তার উদারতা ছিল খুব অগভীর। কারণ ব্যক্তিগত বা কোন বিশিষ্ট class গত স্বার্থের দিক দিয়ে সেটাকে গড়া হয়েছিল।

খৃষ্ট ধর্ম্মের প্রধান কথা হলো কৃপা (Grace)—যারা সরল অন্তঃ-করণে যীশুর শরণাপন্ন হয় অর্থাৎ repented, তাদের তিনি সর্ব্বপাপ হতে মুক্ত করেন। খৃষ্ট ধর্ম্মের Divine Grace আর শ্রীকৃষ্ণের "অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি"—এক কথা। এই জন্য খৃষ্টধর্ম্মে বহিঃ-করণ (exclusion) নেই বল্লেই চলে, শরণাগতি এলেই সকলেই এর অন্তর্ভাব (inclusion) প্রাপ্ত হবে—এই জন্য এর এত বিস্তার।

দ্বিতীয় সান্ত্বনা (Comfort. Isaiah 40 . 1)—ব্যথিতকে শান্তি দেওয়া। তবে সান্ত্বনা জিনিষটা শুধু চিত্তশান্তিতে সীমাবদ্ধ করা যেতে পারে না, জীবের স্থূল দেহেরও শান্তি চাই। ক্ষুধার্ত্তকে ও শীতার্ত্তকে অন্ন বস্ত্রের দ্বারা, রোগীকে পথ্য ও ঔষধীর দ্বারা সান্ত্বনা বিধান করা চলে, যেটা মহাভারতের "দান" এবং বাইবেলের "Charity"র অন্তর্ভুক্ত।

খৃষ্ট ধর্ম্মের তৃতীয় কথা হচ্ছে আশ্রয় (Refuge) এবং আশ্রম (hermitage)। সারা জীবনে ঝালাপালা হয়ে সংসারের সঙ্গে আর কোন সম্বন্ধই রাখতে চায় না, তাদের জন্য hermitage। টেষ্টামেন্টে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এর মূলসূত্র হচ্ছে "—যারা পরিশ্রান্ত ভারাক্রান্ত, এস, আমার কাছে এস, আমি তোমাদের শান্তি দেব।" গীতায় ভগবান বলছেন, "সুদুরাচারও যদি আমায় ভজনা করে, তারাও সাধু" "হে কৌন্তেয়! আমার ভক্তদের বিনাশ নেই" "আমারই একমাত্র শরণাপন্ন হও" "ক্ষিপ্র শান্তি প্রাপ্ত হবে।" খৃষ্ট জগতে hermitage জিনিষটা, হিন্দুদের সংসার বিরক্ত একান্তীদের আশ্রম। এই একান্ত আশ্রমীরাই আবার জগদ্ধিতের জন্য refugeএর আবিষ্কর্ত্তা। খৃষ্ট জগতের এই Refuge জিনিষটাই অনাথ বালক বালিকাদের জন্য উন্মুক্ত হয়ে শেষে আধুনিক Orphanage নাম গ্রহণ করে। যুগ প্রবর্ত্তক রামকৃষ্ণ-বিবেকানন্দের বিশ্বে ইতস্ততঃ ছড়ান কর্ম্মীদের আনুশীলনিক প্রতিষ্ঠানগুলি, তা সে শিক্ষামূলক বা উৎসবমূলকই হোক, ঠিক ঐ শ্রেণীর refuge বলা চলে না, কারণ তারা জীবন সংগ্রামে পলাতক নয়, পরন্তু সেবাব্রতী, যদিও তাদের মধ্যে খৃষ্টীয় hermitage এবং refuge এর ফল্গুপ্রবাহ আছে। খৃষ্টীয় hermitage এবং refuge এবং পৌরাণিক তপোবনের ভাব কিন্তু একই।

পতঞ্জলি সম অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয় ব্রহ্মচর্য্য এবং অপরিগ্রহকে সার্ব্বভৌম ব্রত বলেছেন, কিন্তু তাতে স্বামী বিবেকানন্দের দান সার্ব্বজনীন সেবাব্রত।

সার্ব্বভৌম ব্রতই হচ্ছে, লোকচক্ষুর অন্তরালে চিরবর্ত্তমান বিশ্বমন্দিরের ভিত্তি। জগন্নাথের জগমন্দিরের পূজার উপকরণ সকল প্রাচীন জ্ঞান ও আধুনিক বিজ্ঞান সমভাবেই গৃহীত, সুসজ্জিত ও অর্পিত হয়। হেথায় দেখি সকল আচার্য্য, শাস্ত্র ও উপাসনার একটা ঐক্য ও সামঞ্জস্য। এখানে নাই বিভাগ ও ভেদ বা বৈষম্য ও বিচ্ছিন্নতা, এখানে আছে—সাম্য ও শান্তি। সেখানে স্বাধীনতা আছে কিন্তু তার আদর্শ সত্য,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেখানে ভালবাসা আছে, কিন্তু সেটা বিচার বর্জ্জিত আসক্তি নয়, কর্ম্মের আনন্দ আছে, কিন্তু দৈহিক সংযমে অবজ্ঞা নাই। সেখানে, জাতি—এক মানবতা এবং ধর্ম্ম—এক সত্যজ্ঞানের অনুশীলন।

এই বিশ্বমন্দিরের সকল জ্ঞাত ও অজ্ঞাত পূজারীদের নমস্কার।

আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর।

বিরক্তি প্রকাশ করিও না। দুঃখ ও কষ্ট যখন আসে, তখন অসন্তুষ্ট হইও না। প্রত্যেক ক্লেশ বা বিঘ্ন তোমার মানসিক উন্নতির ও দৃঢ়তা লাভের একটি সুযোগ। ইহাদের সাদরে আহ্বান করিয়া লইবে। বাধাই তোমার মনের শক্তি বাড়াইবে, সহ্য করিবার ক্ষমতা বর্দ্ধন করিবে এবং তোমার মনকে ভগবৎ-অভিমুখী করিবে। হাস্যবদনে তাহাদের সম্মুখীন হও। তোমার দুর্ব্বলতার ভিতরই তোমার শক্তি। তুমি অপরাজেয়। কিছুই তোমার ক্ষতি করিতে পারে না। বাধাগুলি একে একে জয় কর। ইহা তোমার নূতনতর বর্দ্ধিত সাত্ত্বিক, মহিমান্বিত জীবনের সূচনা। আশা রাখ ও মনকে ভিতরে টানিয়া লও। বর্দ্ধিত হও। বিস্তৃত হও। তোমার ভিতরের সকল সৎপ্রবৃত্তিগুলি গঠন করিয়া তোল। আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হও ও উপলব্ধি কর 'তত্ত্বমসি'—তুমিই সেই অমর আত্মা।

স্ত্রীলোকের কর্ত্তব্য

আজিকার মাতাদের উপরই ভবিষ্যৎ জাতির বংশধরের উন্নতি অবনতি নির্ভর করিতেছে। মাতাই জাতির মেরুদণ্ড। জগৎ নাটকের একটী প্রধান ও পবিত্র অংশ তাঁহাকে অভিনয় করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার হস্তেই পৃথিবীর ভবিষ্যৎ নাগরিক বর্ত্তমানের শিশুদের শিক্ষার ভার। তিনিই বালক বালিকাদের বর্ণমালা শিক্ষা দেন ও তাহাদের নৈতিক ও ধর্ম্মের শিক্ষা দেন।

তিনি নিজে যদি শিক্ষিত হন, তবেই সন্তানদের যথোপযুক্ত শিক্ষা হওয়া সম্ভব। তিনি যদি নিজে ধার্ম্মিক হন, তবেই তাঁহার সন্তানগণ ধার্ম্মিক হইবে। তিনি যদি নৈতিক শিক্ষায় শিক্ষিত হন তবেই তিনি সন্তানদের সৎ ও নৈতিক শিক্ষা দান করিতে পারিবেন।

হে দেবীগণ! জাতিকে সত্যকার গঠন করিতে হইলে সন্তানদের ভবিষ্যৎ আদর্শ নাগরিক করিয়া গঠন করিবার জন্য সৎশিক্ষা দান করিতে চেষ্টা করুন।

জীবনের উদ্দেশ্য

হ্রদের জল যখন শুখাইয়া যায়, তখন সূর্য্যের প্রতিবিম্ব সূর্য্যেই প্রত্যাবৃত্ত হয়। সেইরূপ, মন যখন ধ্যানের দ্বারা লয় প্রাপ্ত হয়, তখন জীবাত্মা পরমাত্মায় মিশিয়া যায়। জীবনের ইহাই উদ্দেশ্য।

আধ্যাত্মিক স্ফুলিঙ্গ

১। নিজেকে জান তাহা হইলেই ভগবানকে জানিতে পারিবে।

২। সর্ব্বদা সচেতন থাকিও যে, তোমার শরীর, তুমি শরীর নও।

৩। মনকে বহির্মুখী হইতে না দিয়া অন্তর্মুখী করিয়া যেখানে অনন্ত জীবন, শান্তি ও আনন্দের আবাস স্থল সেই অন্তরাত্মায় মনকে স্থাপন করিবে।

৪। সূর্য্য বা চন্দ্র যেমন কর্দ্দমাক্ত জলে প্রতিবিম্বিত হয় না সেইরূপ ভগবৎ আবরক মায়ার আবরণ অপসারিত না হইলে পরমাত্মার ঠিক উপলব্ধি হয় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রেষ্ঠ প্রতিদান

চন্দন বৃক্ষ প্রেমের দ্বারা জয় করে। যে কুঠার তাহাকে কর্ত্তন করে, সে তাহাকেই সুগন্ধযুক্ত করে। তুমিও সেই চন্দনবৃক্ষের উদাহরণ অনুকরণ কর। মন্দের পরিবর্ত্তে মঙ্গল সাধন কর। ঘৃণা ভালবাসার দ্বারা নষ্ট হয়। অতএব ভালবাসাই শ্রেষ্ঠ প্রতিদান।

ব্রহ্মচারী যুবকের প্রতি উপদেশ

শ্রীরামকৃষ্ণকে একটী যুবক জিজ্ঞাসা করিয়াছিল—'প্রভো, কামকে কিভাবে দমন করা যায়?' শ্রীরামকৃষ্ণ ঈষৎ হাস্য করিয়া বলিয়াছিলেন "সকল স্ত্রীলোককেই মাতৃবৎ দেখিবে; কখন স্ত্রীলোকের মুখের দিকে তাকাইবে না, সর্ব্বদা তাহার পায়ের দিকে তাকাইবে, তাহা হইলে সকল প্রকার মন্দ চিন্তা দূরে পলাইয়া যাইবে।"

শতায়ু হও

জীবনে আবশ্যক হইতেছে ছয়টি.—সূর্য্যের আলোক, নির্ম্মল জল, নির্ম্মল বাতাস, ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর ও শুদ্ধ আহার ও সুনিদ্রা বা বিশ্রাম। সূর্য্যালোক উপভোগ কর, নির্ম্মল জল পান কর, নির্ম্মল বায়ু সেবন কর, প্রাতে নিয়মিত ব্যায়াম কর, স্বাস্থ্যকর আহার গ্রহণ কর এবং নিয়মিত বিশ্রাম কর। তুমি শতায়ু হইবে।

ভগবান একই

মন্দির বা মস্‌জিদ একই, হিন্দুর প্রার্থনা বা মুসলমানের আজান একই। সকল মানুষই সমান। আমরা ভুলক্রমে তাদের পার্থক্য করি।

আল্লা ও ভগবান একই। মুসলমানেরা ও হিন্দুরা সেই একই পরমাত্মার কথা বলে। পুরাণ ও কোরাণ একই কথা বলে—আমাদের স্রষ্টিকর্ত্তা ভগবানের কথাই বলে।

ওঁ তৎ সৎ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ মহারাজ

সংক্ষিপ্ত পরিচয়

স্বামী শিবানন্দ হৃষিকেশ আনন্দ কুটীরের প্রাণ স্বরূপ। ইনি ব্রহ্মতেজ-সম্পন্ন মহাপুরুষ। ইঁহার বহুমুখী কৃপা, করুণারাশি ও জনহিতকর কার্য্যধারা হিমালয়ের অজস্র নির্ঝরিণী ধারার ন্যায় শতমুখে প্রবাহিত হইতেছে। সত্যই ইহাকে দেখিলে ইঁহার অন্তর্নিহিত এত তেজ এত শক্তির কথা মনেই হয় না; কেবল মনে হয়, কি এক অপূর্ব্ব জ্যোতির্ম্ময় আনন্দময় পুরুষ। তাঁহার সেই অলৌকিক আনন্দের আলোকে তিনি সকলকে মুগ্ধ করিয়া রাখেন। গৃহী তাহার সংসার-তাপক্লিষ্ট, দুঃখ বেদনাময় পাপ তাপ ভারযুক্ত জীবনের বোঝা লইয়া বা সাধু সন্ন্যাসী তাহাদের বিশুদ্ধ মন লইয়া অথবা অন্য যে কেহ যে কোন ভাব লইয়া তাঁহার নিকট উপস্থিত হইয়াছে, তিনিই ইহা মনে প্রাণে অনুভব করিয়াছেন যে, তাহাকে স্বামীজী কি আন্তরিক ভাবে আনন্দের সহিত গ্রহণ করিয়া আপনার জন হিসাবে ব্যবহার করিয়াছেন। তিনি প্রত্যেকেরই সংবাদ লইয়া, অন্ততঃ দুটি স্নেহময় মধুর কথা বলিয়াও তাহার প্রাণে পরম শান্তি দান করিয়াছেন। যে অভাগা সর্ব্বজন পরিত্যক্ত, এমন কি কুষ্ঠরোগগ্রস্ত, তাহাকেও স্বামীজী কি স্নেহেই না গ্রহণ করিয়াছেন। সকলের জন্যই তাঁহার দ্বার সর্ব্বদা উন্মুক্ত। যখন ইনি সকলের সহিত মিশেন তখন মনে হয় না যে ইনি মহান ত্যাগ, কঠোর বৈরাগ্য, অদ্ভূত তিতিক্ষা, জ্ঞান ভক্তি, নিষ্কাম-কার্য্যানুরাগের একটি আদর্শ পুরুষ। সকলেরই মনে হইত, ইনি আমাদের অতি আপন জন—মনের মানুষ। যিনি যাহা চাহেন, ইহার মধ্যে তিনি তাহাই পান। ভক্ত পান ভক্তি, জ্ঞানী পান জ্ঞান,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কর্ম্মী কর্ম্মকৌশল, সংসারী অবাধ বিশ্বাসের বল, গৃহী তাহার গার্হস্থ-আশ্রমের গুপ্ত রহস্য, সাধক সাধনের উচ্চতত্ত্ব; আবার রসিক তাঁহার রসস্ফূর্ত্তিতে মহা হাস্যধারায় ডুবিয়া যায়। একাধারে এত গুণ ইহার মত অবতারকল্প পুরুষেই সম্ভব। ইনি সাধকের নিকট সাধক আবার বালকের নিকট বালক।

মাদ্রাজে তাম্রপর্ণী নদী তীরস্থ পাটামড়ি গ্রামে ১৮৮৭ খৃষ্টাব্দে বিখ্যাত আপ্পায় দীক্ষিত বংশে জন্মগ্রহণ করেন। পূর্ব্ব নাম—কুপ্পু স্বামী। পিতা শ্রীবেঞ্জু আইয়ার এতারাপুরমে তশীলদারের কার্য্য করিতেন। স্থানীয় হাই স্কুলে ম্যাট্রিকুলেশন পাশ করিয়া ত্রিচিনাপল্লী S. P. G. কলেজে ভর্ত্তি হয়েন। পরে তানজোর হইতে ডাক্তারী পরীক্ষায় পাশ করিয়া ইনি স্ট্রেটসেট্‌লমেণ্টে সরকারী হাসপাতালের ডাক্তার হইয়া যান।

সেখানে সেবাধর্ম্মের দ্বারা ইনি সকলের প্রিয় হইয়াছিলেন। এই কার্য্য ইনি অধিক দিন করিতে পারিলেন না। আধ্যাত্মিক সাধনার জন্য ইহার প্রাণ ব্যাকুল হইতে লাগিল। ইনি সরকারী চাকুরী ত্যাগ করিয়া ১৯২২ সালে ভারতে প্রত্যাবর্ত্তন করেন। কাশী, গয়া প্রভৃতি বহু তীর্থ পর্য্যটন করিয়া ১৯২৪ সালে সন্ন্যাস গ্রহণ করিয়া শেষে হৃষিকেশে নির্জ্জনে বহুদিন কঠোর তপস্যা করেন ও পরে সিদ্ধিলাভ করিয়া মুনিকিরিটীর নিকট "আনন্দ কুটিরে" নিজের আশ্রম স্থাপন করিয়া জগৎকে জ্ঞান, ভক্তি ও কর্ম্ম উপদেশ দিতেছেন। দাতব্য চিকিৎসালয়, শিশুদের বিদ্যালয়, সাধকদের জন্য কুটিয়া, শিব মন্দির ও ভজনালয় প্রভৃতি করিয়া ইনি সেবা ও প্রচারকার্য্য করিতেছেন। ইহার লিখিত বহুগ্রন্থ, মাসিক পত্রিকা, জ্ঞান দানে মানব জাতির অশেষ কল্যাণ সাধন করিতেছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইনি লোকশিক্ষার জন্য জন্মিয়াছেন। ইনি ভারতের বহুস্থানে পরিভ্রমণ করিয়া কীর্ত্তন ও বক্তৃতা দ্বারা লোক কল্যাণ সাধন করিতেছেন। যেখানেই আনন্দঘনমূর্ত্তি স্বামীজীর আগমন হইয়াছে, সেখানেই আনন্দস্রোতে সকলকে মাতাইয়া দিয়াছেন।

সাধু ভক্ত, পাপীতাপী. সকলেই এই আনন্দময় পুরুষের সঙ্গ লাভ করিয়া নূতনভাবে, নূতন উৎসাহে সঞ্জীবিত হইয়া উঠে—ইহার পবিত্র প্রেম ও নিঃস্বার্থ ভালবাসায় ডুবিয়া যায় এবং ইহার প্রেমের বন্যায় ও কীর্ত্তনের আনন্দে সব প্লাবিত হয়। ইনি শুধু নিজে কীর্ত্তন করেন না, সঙ্গে সঙ্গে সকলকেই কীর্ত্তনানন্দে মাতাইয়া কীর্ত্তনে যোগদান করান। ইহার প্রবল কর্ম্মানুরাগ অন্যান্য সকলকে সৎকর্ম্মে প্রবৃত্ত করাইয়া তাহাদিগকে ভগবৎ-অভিমুখী করায়। সত্যই সাধু মহাত্মার জীবন যে লোক হিতার্থ, তাহা ইহাকে দেখিলেই বুঝা যায়।

ওঁকারের মহিমা

চক্ষের নিমেষে তুমি নিরতিশয় আনন্দালোকে প্রবেশ করিতে পার —ইহার কৌশল তোমার ক্ষমতার ভিতরই রহিয়াছে। ইহা হইতেছে, সেই মহাপবিত্র প্রণবধ্বনি—ওঁ।

ওঁ ই সেই অব্যক্ত। সেই অরূপের রূপই প্রণব। ওঁ কার অতি সত্বর সাধককে সমাধিতে লইয়া যায়।

উপনিষদে প্রণবকে ধনুকের সহিত তুলনা করা হইয়াছে। আত্মারূপ তীর ব্রহ্মরূপ লক্ষ্যে পৌঁছাইতে হইলে প্রণব ধনুকের সাহায্য লইতে হয়। যোগী যখন ইন্দ্রিয়সকলকে আয়ত্ত করিয়া ও আত্মসংযমের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাথমিক নিয়মগুলি যথা, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার ও ধারণা অভ্যাস করিয়া প্রণব ধনুকে আত্মারূপ তীর সন্ধান করেন, তখন তাহা লক্ষ্যে অব্যর্থ পৌছায় ও তীর ও লক্ষ্য একীভূত হইয়া যায়। তিনি তখন নির্ব্বিকল্প সমাধিতে বিলীন হইয়া তাঁহার লক্ষ্য—কৈবল্য মোক্ষ প্রাপ্ত হন।

সকল তপস্যা, সকল সাধনা, সকল ব্রত, সকল অর্চ্চনা বা ব্রহ্মচর্য্য, সত্য ও অহিংসা ব্রতের একমাত্র উদ্দেশ্য হইতেছে আত্মোপলব্ধি। অতি পুরাকাল হইতেই ভারতের ঋষিরা তাঁহাদের এই উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য এই অস্ত্রের (প্রণব) সাহায্য লইয়াছেন। উপনিষদে বহু ঋষিরা প্রণবের মহিমা কীর্ত্তন করিয়াছেন।

প্রণব, সাধককে সাধনার সকল অবস্থার মধ্যেই পথ দেখাইয়া লইয়া যায়—ইহার ধ্যানের এইটী বিশেষত্ব। সাধারণতঃ মানব-মন বিষয়াকার বৃত্তিতে পরিপূর্ণ। সে জাগতিক সুখের সন্ধানে ধাবমান। কিন্তু তাহাতে তৃপ্তি না পাইয়া সে বিভ্রান্ত হইয়া পড়ে। তাহার সুখের তৃষ্ণা কিছুতেই মিটে না। তাহার এ জ্ঞান নাই যে, তাহার নিজের ভিতরেই —নিজের আত্মাতেই এই আনন্দের একমাত্র মূল উৎস রহিয়াছে। প্রণব তাহাকে সত্যপথে চালিত করিবে। 'ওঁ' ইহাই তাহাকে আনন্দ, শান্তি ও অমৃতত্বের সন্ধান দিবে। অ, উ, ম্ এই তিন অবস্থার মধ্য দিয়া অবস্থাতীত তুরীয়ে ইহাই তাহাকে লইয়া যাইবে; সেখানে সেই মহান্ নীরবতার মধ্যে নিজেকে—সেই অমর আত্মাকে দেখিতে পাইবে। ইহাই জীবের চরম উদ্দেশ্য।

অন্তর্মুখী হও

জীবনের সকল সুখ দুঃখের মধ্যেই প্রভুর সেই মহান প্রশান্ত হস্তের কার্য্য অনুভব কর। যদি তুমি শান্তভাবে বিচার কর তবে দেখিবে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকল দুঃখ ও সকল কষ্টের মধ্যেও মঙ্গলের বীজ লুকায়িত রহিয়াছে। সকল ঘটনাই আমাদের মঙ্গলের জন্য। ইহাই অন্তরের গোপনীয় সত্য। ঈশ্বর-ভক্তেরা ইহা জ্ঞাত আছেন। তাঁহারা এই সত্যের উপলব্ধি প্রতিমুহূর্ত্ত করিতেছেন। তুমি যদি এই সত্যটী ঠিক ঠিক ধরিতে পার, তবে দুঃখের জালা আপনিই তিরোহিত হইবে। তোমার দৃষ্টিভঙ্গী আপনিই বদলাইয়া যাইবে।

শান্ত হও। অটল শান্তি তোমার মধ্যে বিরাজ করুক। কিছুতেই বিচলিত হইও না। বিচলিত হওয়া একেবারে বৃথা, ইহাতে কিছুই হয় না, নিরপেক্ষ হও। নিজের অন্তরে দৃষ্টি রাখিয়া দৈবালোকের সম্মুখীন হও। সর্ব্বত্র উজ্জ্বলতা দর্শন কর। তুমি দেখিবে এবং সকল অবস্থাতেই তোমার মনে হইবে—ইহা ঐশী আশীর্ব্বাদ।

নিয়মিত সাধনার ফল অব্যক্ত পরম আনন্দ। ইহার তুলনায় জাগতিক সামান্য দুঃখকষ্ট কিছুই নহে। অতএব জপ, ধ্যান, উপাসনায় নিরন্তর লাগিয়া থাক। ইহাতে পরে অতি অমূল্য আধ্যাত্মিক সম্পদ্ লাভ হইবে।

গীতা-অমৃত সিন্ধু

তাঁহার সন্তানদিগের উদ্ধারকল্পে মায়াকে আশ্রয় করত জগতে আবির্ভূত সচ্চিদানন্দ পরব্রহ্মকে প্রণাম। অর্জ্জুন, ব্যাস ও সহস্র সহস্র বৎসর পূর্ব্বেকার শ্রীকৃষ্ণের মুখ-নিঃসৃত বাণীর রক্ষা ও প্রচারকর্ত্তা গুরুবৃন্দকে প্রণাম।

গীতা অন্তহীন ও চিরনবীন। ইহা অমৃতরসের সাগর। যতবারই এই সাগরে ডুব দিবে, ততবারই নব নব উদ্দীপনা অনুভূত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মায়াতীত ভাবে ভীষণ যুদ্ধের সম্মুখীন হইবার নূতন সতেজ শক্তি ও বল লাভ করিবে।

ভগবান স্বয়ং পরিষ্কার ভাবে বলিয়াছেন—এই পৃথিবী মায়াময় এবং ইহা অনিত্য ও অসুখপ্রদ। এই অনিত্য দুঃখময় পৃথিবীতে জন্ম লইয়া আমার প্রতি সর্ব্বদা অনুরক্ত থাক। তিনি আরও বলিয়াছেন—গুণ-সমূহরূপে অবস্থিত তাঁহার মায়া অতিক্রম করা অতীব দুঃসাধ্য। সঙ্গে সঙ্গেই উদ্ধারের উপায়ও তিনি বলিয়াছেন—তাহা হইতেছে প্রপত্তি বা সম্পূর্ণ শরণাগতি।

কিরূপ ভক্তি তিনি চান? গীতার সর্ব্বত্র দেখিতে পাই, ভগবান্ সমন্বয়ভাবে ধর্ম্মশিক্ষা দিয়াছেন, কোথায়ও একদেশদর্শী ভাবে নহে। "মন্মনাঃ" কথার দ্বারা পতঞ্জলীকৃত রাজযোগের আবশ্যকতা তিনি দেখাইয়াছেন। তিনি উপদেশ দিয়াছেন "মনকে ভগবদ্ ভাবে পূর্ণ কর। বিষয়াকারবৃত্তিগুলি ধ্বংস করিয়া ব্রহ্মাকার বৃত্তিগুলি বৃদ্ধি কর। মন যখন বিষয়াকারবৃত্তির দ্বারা বিক্ষুব্ধ হয়, তখনই মনের স্থৈর্য্য নষ্ট হয়,—মনের শান্তিপূর্ণ সমতা নষ্ট হইয়া মন অতিশয় বিক্ষিপ্ত হয়। যখন সকল বৃত্তির নাশ হয় ও মন কেবল ভগবদ্‌ভাবে পূর্ণ হইয়া যায়, তখনই সকল দুঃখের নিবৃত্তি।"

তারপর "মদ্‌ভক্তো" কথার দ্বারা পরাভক্তির উপদেশ দিয়াছেন। ইহাকেই শ্রীমদ্ শঙ্করাচার্য্য আত্মানুসন্ধান বলিয়াছেন। ইহারই পরিণতি অন্তরে ও বাহিরে আত্মদর্শন। সাধক তখন নিজের মনকে ভগবদ্‌ভাবে পূর্ণ করেন। তখন তিনি সর্ব্বত্র তাঁহাকেই দর্শন করেন —বিশ্বচৈতন্য উপলব্ধি করেন। এই আত্মজ্ঞানের সাধনা সাধককে নির্ভীক ও মায়ামুক্ত করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যে ভক্ত অন্তরে ও বাহিরে সর্ব্বত্র ভগবদ্ দর্শন করেন, তিনি তখন কি করিবেন ? এইভাবেই কি তিনি সন্তুষ্ট থাকিবেন ? ভগবান স্বয়ং তাহার উত্তরে বলিয়াছেন "সর্ব্বভূতহিতেরতঃ।" কর্ম্মযোগ এখানে রাজযোগ ও জ্ঞানযোগের সহিত মিলিত হইয়াছে।

আবার তিনি বলিয়াছেন "মদ্‌যাজী।" অর্থাৎ সকল কর্ম্ম তাঁহার জন্যই কর। সমস্ত কর্ম্ম ও তাহার ফল তাঁহার চরণকমলে নৈবেদ্যস্বরূপে নিবেদন কর। তাঁহার হাতের যন্ত্রস্বরূপে নিজেকে নিয়োজিত কর। অহংকার ত্যাগ কর। বিনীত ভাব ধারণ কর। ইহা জানিও যে, কেবল তাঁহারই শক্তি তোমার মধ্য দিয়া কার্য্য করিতেছে এবং জাগতিক লীলার মধ্য দিয়া তাঁহারই খেলা চলিতেছে।

ইহার পর "মাং নমস্কুরু"—আমাকে নমস্কার কর। প্রণাম মানে শুধু মাটিতে দণ্ডবৎ পড়িয়া যাওয়া নয়। বাহিরের প্রণাম সাধকের ভিতরের ভাবের অভিব্যক্তি মাত্র। "আত্মনিবেদন" অর্থেই প্রণামের তাৎপর্য্য। আত্মনিবেদন দ্বারাই ভক্ত ভগবানের মাধুর্য্য রস উপভোগ করিতে পারে।

এই পরিপূর্ণ আত্মনিবেদনেই প্রকৃত শান্তি লাভ হয়। ইহাতেই কেবল সুখ, আনন্দ, অমৃতত্ব ও অনন্তজীবন রহিয়াছে।

যে সাধক এইভাবে সাধনার চতুর্ব্বিধ পন্থা—রাজযোগ, জ্ঞানযোগ, কর্ম্মযোগ ও ভক্তিযোগের সমন্বয়ে সাধনা করেন, তিনি নিশ্চয়ই ভগবানকে লাভ করেন—"মামেবৈষ্যসি অসংশয়ম্।"

অতএব 'মৎপরায়ণ' হইয়া সাধকদিগের এইভাবেই সাধন করা উচিত। ভারতের সৌভাগ্যবশতঃ ভগবান স্বয়ং ও নানা অবতাররূপে অবতীর্ণ হইয়া তাঁহার পূতপদরজ দ্বারা ভারতভূমিকে পবিত্র করেন ও ভারতবাসীদিগকে তাঁহার অমৃতময়ী বাণীর উপদেশ দিয়া তাহাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হৃদয়ে আধ্যাত্মভাব জাগ্রত রাখেন। যখনই ভারতের অধঃপতনের উপক্রম হইয়াছে, তখনই কোন না কোন মহাপুরুষের আবির্ভাব হইয়াছে। জগৎ সভায় ভারত চিরদিনই আধ্যাত্মিক গুরুর স্থান অধিকার করিয়া গীতার সেই নিষ্কাম কর্ম্মের ও সার্ব্বজনীন ভালবাসার বাণী প্রচার করিয়া আসিতেছেন।

হে ভারতের সন্তানগণ! জাগ্রত হও। গীতার সেই অমৃতময় বাণী শ্রবণ কর এবং হৃদয়ের অন্তঃস্থলে তাহা ধারণ কর। অনন্তর সেই বাণীকে কার্য্যে পরিণত করিয়া প্রেম ও সেবা দ্বারা জগৎ জয় কর।

চয়ন

শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ বলতেন "নামে রুচি জীবে দয়া, বৈষ্ণব পূজন। বিকারে যদি অরুচি হল, তাহলে আর বাঁচ্‌বার উপায় থাকে না, যদি একটু রুচি থাকে, তবে বাঁচবার খুব আশা। তাই নামে রুচি। ঈশ্বরের নাম করতে হয়। যেই নাম সেই ঈশ্বর—নাম নামী অভেদ জেনে সর্ব্বদা অনুরাগের সহিত দুর্গানাম, কৃষ্ণনাম, শিবনাম, যে নাম ইচ্ছা, বলে তাঁর নাম করবে। নাম কি কম? সত্যভামা যখন তুলাযন্ত্রে স্বর্ণ মণি-মাণিক্য দিয়ে ঠাকুরকে ওজন করে ছিলেন তখন হল না। যখন রুক্মিনী তুলসী আর কৃষ্ণনাম একদিকে লিখে দিলেন, তখন ঠিক ওজন হল। যদি নাম করতে অনুরাগ দিন দিন বাড়ে, যদি আনন্দ হয় তাহলে আর কোন ভয় নাই। বিকার কাট্‌বেই। তাঁর কৃপা হবেই হবে।"

স্বামী বিবেকানন্দ বলেন "জীবাত্মারশক্তি জাগ্রত করিতে হইলে, অপর এক আত্মার শক্তি সঞ্চার আবশ্যক্। যে ব্যক্তির আত্মা হইতে অপর আত্মায় শক্তি সঞ্চারিত হয়, তাঁহাকে গুরু বলে এবং যে ব্যক্তির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মায় শক্তি সঞ্চারিত হয়, তাঁহাকে শিষ্য বলে। এইরূপ শক্তি সঞ্চার করিতে হইলে প্রথমতঃ যিনি সঞ্চার করিবেন তাঁহার এই সঞ্চারের শক্তি থাকা আবশ্যক। বীজ সতেজ হওয়া আবশ্যক, ভূমিও সুকৃষ্ট থাকা আবশ্যক। যেখানেই এই উভয়টি বিদ্যমান, সেইখানেই প্রকৃত ধর্ম্মের অপূর্ব্ব বিকাশ দৃষ্ট হয়।"

সূচী—

১।	প্রার্থনা	১
২।	স্বামী শিবানন্দের বাণী	২
৩।	কার্য্য-কারণ-সম্বন্ধ-বিধি	২
৪।	নব বর্ষের বাণী—স্বামী শিবানন্দ ...	৩
৫।	শিবজ্ঞান	৬
৬।	সমাজ ও বিশ্বমন্দির—স্বামী বাসুদেবানন্দ ...	১০
৭।	আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর	১৩
৮।	শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ (জীবনী)	১৬
৯।	ওঁ কারের মহিমা	১৮
১০।	অন্তর্মুখী হও	১৯
১১।	গীতা-অমৃত সিন্ধু	২০
১২।	চয়ন	২৩

সম্পাদক—শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক ২৯নং শ্রীমোহন লেন, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত ও আলিপুর প্রেস কর্ত্তৃক ১৭।১ডি, গোপালনগর রোড হইতে মুদ্রিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

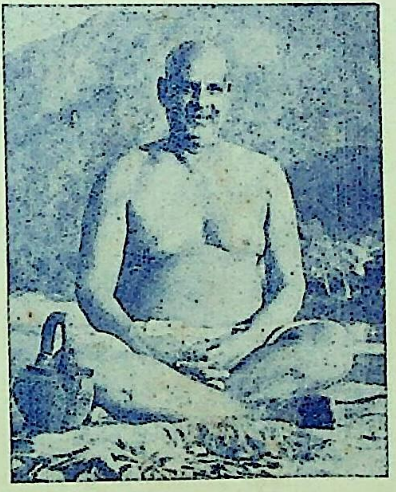
দিব্য জীবন

ওঁ

১ম বর্ষ

২য় সংখ্যা

শ্রীশ্রী স্বামী শিবানন্দ



কর্ম্ম, ভক্তি, যোগ ও জ্ঞানের
মাসিক পত্র

বার্ষিক মূল্য ৩৲]

জ্যৈষ্ঠ ১৩৫৬

[প্রতি সংখ্যা

সম্পাদক—শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী, ২নং শ্রীমোহন লেন, কলিকাতা ২৬।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st June 1949.

Professor Watson M.A. Ph.D
New York.

All difficulties during Sadhana must be calmly undergone for the sake of the life Eternal. In the end you will be Comforted. You will enjoy eternal rest. Death will be cast down headlong. You will drink the Immortal Bliss.

Spirituality cannot be taught by words, but can be taught by experience of meditation and intuition.

Sivananda

বিঃ। সচী ৪৮ পৃষ্ঠোর দ্রষ্টব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ২য় সংখ্যা   জ্যৈষ্ঠ, ১৩৫৬

প্রার্থনা

যং শৈবা সমুপাসতে শিব ইতি ব্রহ্মেতি বেদান্তিনো
বৌদ্ধা বুদ্ধ ইতি প্রমাণ-পটবঃ কর্ত্তেতি নৈয়ায়িকাঃ।
অর্হন্নিত্যথ জৈন-শাসন-রতাঃ কর্ম্মেতি মীমাংসকাঃ
সোহয়ং বো বিদধাতু বাঞ্ছিত-ফলং ত্রৈলোক্যনাথো হরিঃ॥

শৈবেরা যাঁহাকে শিব বলিয়া উপাসনা করেন, বেদন্তীরা
যাঁহাকে ব্রহ্ম বলেন, বৌদ্ধরা যাঁহাকে বুদ্ধ বলেন,
নৈয়ায়িকেরা প্রমাণ স্বরূপ যাঁহাকে কর্ত্তা বলেন,
জৈনেরা যাঁহাকে অর্হৎ বলেন এবং মীমাংসকেরা
যাঁহাকে কর্ম্ম বলেন, সেই ত্রৈলোক্যনাথ
হরি তোমাকে বাঞ্ছিত ফল দান
করুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"তত্ত্বমসি"

(আমেরিকান্ একটী ভক্তকে লিখিত পত্র হইতে)

আনন্দ কুটির, ঋষিকেশ,
২০শে ডিসেম্বর ১৯৫৮।

মহান্ অমর আত্মা,

দিব্য জীবনের নমস্কার ও অভিবাদন। ওঁ নমো নারায়ণায়,
তোমার পত্র খুব প্রেম ও উৎসাহ পূর্ণ।

দিব্যজীবনের অন্তরে তোমাকে আহ্লাদের সহিত গ্রহণ করিতেছি। ভগবানের নিকট প্রার্থনা, তিনি যেন তোমাকে জীবনের লক্ষ্য— ঈশ্বরানুপলব্ধির পথে অগ্রসর হইতে শক্তি দেন।

'তত্ত্বমসি'—তুমিই সেই, ইহাই সকল পূত শিক্ষার সার। কি মহান্ উপদেশ! দিক-চক্রবালের দিকে দৃষ্টিপাত করিয়া অপেক্ষা করিতে হইবে না, পার্থিব সুখের ক্ষণস্থায়ী অস্তিত্বের দিকেও দৃষ্টিক্ষেপ করিতে হইবে না। অন্তরের দিকে দৃষ্টি ফিরাও; হৃদয়ের অন্তঃস্থলে দৃষ্টিপাত কর। তথায় সেই দেবতার দর্শন মিলিবে। অনন্ত আনন্দ উপভোগ কর।

ইন্দ্রিয়গুলি সংযম কর; মনকে বশ কর। দুষ্ট মনের যদৃচ্ছা গতিতে নিজেকে ছাড়িয়া দিও না। প্রকৃতির নিয়মগুলি অবগত হও ও তাহাদিগকে সবশে আনিবার উপায়গুলি শিক্ষা কর। সত্যচর্চ্যা কর। মনে, বাক্যে ও কার্য্যে পবিত্র হইতে চেষ্টা কর; সকলের সেবা কর, ও সকলেকে ভালবাস। কারণ, একই ভগবান সকলের মধ্যে রহিয়াছেন। ইহাই সংক্ষেপে দিব্য জীবন। তোমার গন্তব্য পথে অগ্রসর হইতে আমি সর্ব্বদাই তোমাকে সাহায্য করিব। ভগবান তোমাকে স্বাস্থ্য, দীর্ঘায়ু, শান্তি, সৌভাগ্য এবং নববর্ষে যাহা কিছু শ্রেষ্ঠ ও মঙ্গলময়, তাহাই দান করুন।

তোমারই নিজ আত্মা
শিবানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রকৃত শিষ্যত্ব

ইহা অবধারিত সত্য যে, আধ্যাত্মিক সাধন পথে গুরু ভিন্ন গতি নাই। যদি জাগতিক বিদ্যা শিক্ষার জন্য গুরুর আবশ্যক হয়, তবে আধ্যাত্মিক জগতে ত লাগিবেই। সত্য-সন্ধানের সাধকদের সদ্‌গুরুর সঙ্গ অত্যাবশ্যক; কারণ, গুরুর সঙ্গ দ্বারা শিষ্যের সকল প্রকার মনের মল বিদূরিত হইয়া সত্ত্বগুণের বিকাশ ও ভগবৎ-লাভ হয়।

মহাপুরুষের সঙ্গলাভ বড়ই দুষ্প্রাপ্য। ভগবানের অশেষ কৃপা না হইলে সদ্‌গুরু লাভ হয় না। সত্যকার আধ্যাত্মিক গুরু স্বয়ং ভগবান।

গুরুর মতের বিরুদ্ধে শিষ্যের কোন কাজ করা উচিত নহে। গুরুর অসন্তোষকর কোন বাক্য উচ্চারণ করা উচিত নহে। সর্ব্বত্র গুরুভাবে দর্শন করিবে। ইহাই গুরুভক্তির পরাকাষ্ঠা। গুরুভক্তিশূন্য শিষ্য গন্ধহীন পুষ্প, জলশূন্য কূপ, দুগ্ধহীন গাভী বা প্রাণহীন দেহবৎ।

তুমি যদি সত্যকার শিষ্য হইতে চাও, তবে গুরুর উপদেশ প্রতি-অক্ষরে পালন করিবে। গুরুর নিকট যাহা প্রতিজ্ঞা করিবে, প্রাণ দিয়াও তাহা প্রতিপালন করিবে।

কেবল স্বার্থ-সিদ্ধির জন্য বা কেবল মন্ত্র লইবার জন্যই গুরুকে সেবা করিও না। দীক্ষার সময় প্রতিজ্ঞা কর যে, হে গুরুদেব! আমি আজন্ম তোমার সেবা করিব। তবে কেহ তাঁহার সম্বন্ধে মন্দ বলিয়াছে বলিয়াই বা তিনি তোমায় ভাল খাইতে দেন নাই বলিয়াই তাঁহাকে ত্যাগ করা অতীব অন্যায় ও পাপকার্য্য। যতই অসুবিধা হউক না কেন, সর্ব্বদা তাঁহার সেবা করিবে। চতুরতা বা কুটিলতা থাকিলে কখনও আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতি লাভ করিতে পারিবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুরুর সম্মুখে কখনও উচ্চৈঃস্বরে কথা বলিবে না; কিম্বা উচ্চৈঃস্বরে হাস্যপরিহাস করিবে না। তাঁহার আদেশ পালন করিবার জন্য সর্ব্বদা প্রস্তুত থাকিবে। তাঁহার আহারের পূর্ব্বে নিজে আহার করিবে না। তাঁহার নিদ্রার আগে নিজে নিদ্রা যাইবে না। তাঁহার উঠিবার আগে নিজে উঠিবে। তাঁহার অনুমতি ব্যতীত নিজে আসন গ্রহণ করিবে না।

দীক্ষার সময় নিজের দেহ, মন ও প্রাণ শ্রীগুরুর চরণে নিবেদন করিবে। তাঁহার উপযুক্ত শিষ্য হইতে চেষ্টা করিবে। দীক্ষার পূর্ব্বে অনুপযোগী থাকিলে দীক্ষার পরে নিজেকে উপযুক্ত করিবার চেষ্টা করিবে। প্রতি মুহূর্ত্তে চেষ্টায় থাকিবে, কি ভাবে আদর্শ সাধক ও শিষ্য হইতে পার। হাজার বার ভুল করিতে পার, কিন্তু সত্যকার অনুতপ্ত হইয়া নিজেকে সংশোধিত করিবার আন্তরিক চেষ্টা করিবে। দীক্ষার পর তুমি তোমার গুরুর হাতের যন্ত্র মাত্র, ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখিবে। গুরুর কার্য্যে জীবন পর্য্যন্ত ত্যাগ করিতে প্রস্তুত থাকিবে।

তোমার নিজের বলিয়া কোন অর্থ বা সম্পত্তি রাখিবে না। দীক্ষার পর সবই গুরুর। পরে যদি কোন অর্থপ্রাপ্তি হয়, তবে তাঁহার আদেশ অনুযায়ী ব্যবহার করিবে। অর্থের বৃথা বা অপব্যবহার করিবে না। সৎকার্য্যে বা দানে যে অর্থ ব্যবহৃত হয়, তাহা গুরুর নিকট আত্ম-নিবেদনের কাজ করে। বিলাসিতা ও অলসতা ত্যাগ করিবে। যদিচ্ছা-লাভ-সন্তুষ্ট হইতে হইবে ও নিজের শরীর রক্ষার জন্য যাহা আবশ্যক, তাহার অধিক নিজের জন্য লইবে না। নিজের লাভের জন্য কলহ করিবে না। অনুযোগ বা অসন্তুষ্টি প্রকাশ করিবে না। সরল ভাবে জীবন যাপন করিবে।

শ্রেষ্ঠ শিষ্য গুরুর আদেশের অপেক্ষা না করিয়া গুরুর মনের মত কার্য্য করেন। মধ্যম শিষ্য গুরুর আদেশ পাইলে তাহা পালন করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আর যাহারা গুরুর পুনঃপুন আদেশ পাইবার পরও তাহা পালন না করে, তাহারা অধম শিষ্য। তাহারা শিষ্য নামের অযোগ্য। তাহারা কণ্টকবৎ, তাহারা কখনও গুরুর আশীর্ব্বাদ লাভ করে না ও সাধন-জগতে অগ্রসর হইতে পারে না।

গুরুনিন্দা মহাপাপ। যাহারা গুরুনিন্দা করে, তাহাদের রৌরব নরকে গতি হয় এবং তাহারা অশেষ ক্লেশ ও যন্ত্রনা ভোগ করে।

নিজের সুবিধা মত গুরুর উপদেশ ব্যাখ্যা করিয়া কার্য্য করা মহাপাপ। ইহা মহাভণ্ডের কার্য্য।

যদি এমন গুরু পাও, যিনি তোমার ভুলের জন্য তোমাকে তিরস্কার ও শাস্তি দেন, তবে জানিবে, তুমি পরম ভাগ্যবান্। কারণ, তাহা হইলে বুঝিবে, তিনি নিজে তোমার সকল ভার গ্রহণ করিয়াছেন, যাহাতে তোমার সকল দোষ দূর হয়। ইহা ভগবানের বিশেষ দয়া। যদি তোমার গুরু দয়ালু ও ক্ষমাশীল হন, তবে জানিবে, তোমাকে নিজেই নিজের উন্নতির জন্য চেষ্টা করিতে হইবে। দায়িত্ব তোমার নিজের উপর। তিনি তোমাকে বাক্যের দ্বারা বা নিজ কার্য্যের দ্বারা পথের নির্দ্দেশ দিবেন। তোমাকে সর্ব্বদাই আন্তরিক ভাবে তাহা সাবধানে সম্পূর্ণভাবে অনুসরণ করিতে হইবে। তোমার নিজের খেয়াল মত চলিয়াও তজ্জন্য তোমাকে কোন শাস্তি ভোগ করিতে হইবে না—ইহা মনে করা সমীচীন নহে।

সত্যকার শিষ্য গুরুর জীবদ্দশায় তাঁহার সেবা করে ও গুরুর দেহান্তে তাঁহার উপদেশানুসারে জীবন যাপন করিয়া নিজের কার্য্যের দ্বারা গুরুর উপদেশগুলি ফুটাইয়া তুলিয়া জগতের নিকট গুরুর আদর্শবাদ প্রচার করে।

যদি আরামপূর্ণ জীবন যাপনের জন্য গুরুর নামের ব্যবহার কর বা গৈরিক বসন ধারণ কর তবে তোমার মত পাপী আর নাই। তাহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইলে আধ্যাত্মিক পথ তোমার নিকট চিরকাল রুদ্ধ থাকিবে ও গুরুর আশীর্ব্বাদ কখনই পাইবে না।

আর যদি নিজের অর্থ বা প্রতিষ্ঠা লাভের জন্য গুরুর নামের ব্যবহার কর বা গৈরিক বসন ধারণ কর, তবে তুমি মহা পাপী। তোমার পতন অনিবার্য্য।

যদি সিদ্ধাই লাভের জন্য বা অলৌকিক শক্তি লাভের জন্য গুরু-করণ করিয়া থাক, তবে তুমি মহা ভুল করিয়াছ। শক্তি-লাভে তুমি অকৃতকার্য্য হইলে তোমার ভক্তি অভক্তিতে পরিণত হইবে।

উপযুক্ত অধিকারী না হইয়া সন্ন্যাস গ্রহণ করিবে না, অথবা সন্ন্যাস গ্রহণের পর উপযুক্ত অধিকারী হইবার চেষ্টা করিবে। একবার সন্ন্যাস লইয়া তাহা ত্যাগ করিয়া গৃহস্থাশ্রমে ফিরিয়া যাওয়া অতীব হেয়—ইহা বমন আহারের ন্যায়।

স্পর্শেন্দ্রিয় জয়

বহিরেন্দ্রিয়গুলির মধ্যে ত্বগিন্দ্রিয় জয় করা বড়ই কঠিন। ইহা সর্ব্বদা কোমলতার সুখানুসন্ধিৎসু অর্থাৎ যাহার স্পর্শে সুখ ও আনন্দ পায় তাহার সংস্পর্শে আসিতে চায়।

কঠিন শয্যা তুমি চাহ না, নরম বিছানা, সুন্দর লেপ, রেশমের বালিষ ও কোমল আস্তরণ প্রভৃতি তুমি কামনা কর। অধিক শীতল বা উষ্ণ পদার্থে হাত দিতে চাহ না। খালি পায়ে হাঁটিতে চাহিবে না, প্রস্তর বা কণ্টক হইতে পাকে বাঁচাইবার জন্য জুতার আবশ্যকতা মনে কর। মোটা খদ্দর পরিতে চাও না, সূক্ষ্ম মল্‌মল্ বা ঢাকাই মস্‌লিন পরিতে চাও। মসৃণ সিমেণ্টের মেজে চাও ও তাহার উপর বসিবার নরম আসন এবং ঠেসান দিবার একটী উপাধানও চাও, কিন্তু ভূমিতে বৃক্ষের তলায় বসিয়া কাজ করিতে পার না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রুটি শক্ত হইলে বা আলু একটু সিদ্ধ কম হইলে তুমি অসন্তুষ্ট হও। বেশ নরম ঘৃত সিক্ত সুজি বা হালুয়া হইলেই আহারে সমধিক রুচি হয়।

শীতকালে পার্ব্বত্য গ্রীষ্মাবাসে বা গ্রীষ্মকালে নিম্নভূমিতে বাস করিতে চাও না। শীতকালে গরম জলে ও গ্রীষ্মকালে সুশীতল জলে স্নান করিতে চাও।

কর্কশ ধ্বনি শুনিতে চাও না। মধুর সঙ্গীত ভালবাস। অসংযত বিন্যস্ত দ্রব্য সামগ্রী তুমি পছন্দ কর না, তুমি সুশৃঙ্খলা পছন্দ কর।

এই সকল পছন্দ বা সুখ ত্বগিন্দ্রিয় হইতেই আসে। বলিতে কি, বেশীর ভাগ সুখই ত্বগিন্দ্রিয়-সম্ভূত। সকল প্রকার ইন্দ্রিয়ের মধ্যে ত্বগিন্দ্রিয়েরই প্রাধান্য। তুমি যদি এই ত্বগিন্দ্রিয়ের যথেচ্ছালালসাকে বশ করিতে পার ও ইহাকে জয় করিতে পার, তবে তুমি সহজেই জিতেন্দ্রিয় হইতে পারিবে। ত্বগিন্দ্রিয় ইন্দ্রিয়দিগের মধ্যে সার ও শ্রেষ্ঠ। অতএব ইহার সকল প্রকার শাখাপ্রশাখার সহিত ইহাকে জয় কর।

ত্বগিন্দ্রিয়ের অধিষ্ঠাত্রী দেবতা হইতেছে বায়ু। এই বায়ু ও তৎপুত্র হনুমানকে তুষ্ট কর, তবে অতি সহজেই ত্বগিন্দ্রিয় বশীভূত হইবে। ইহার সম্বন্ধ মনের সহিত; মন বায়ুর মতই চঞ্চল।

ভগবান তোমাকে মনের সহিত ইন্দ্রিয়সকলকে জয় করিবার ক্ষমতা দিন ও আত্মজ্ঞান দান করুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। ঘটে যে অস্তিত্ব আছে, পটেও সেই অস্তিত্ব বিদ্যমান। ঘট ও পটের নামরূপ যদি সরাইয়া দেওয়া হয়, তাহা হইলে অস্তিত্ব একই থাকিবে। 'সৎ' এর বিদ্যমানতাই ব্রহ্ম বা তোমার অন্তর্নিহিত আত্মা।

২। ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইলে, দৃষ্টি পরিষ্কার, বিস্তৃত ও গভীর হয়। নিজের আত্মাই সর্ব্বভূতে বর্ত্তমান রহিয়াছে দৃষ্ট হয়।

৩। যাহা বন্ধন করিয়া রাখে, তাহাই মায়া। অন্তরস্থ আত্মার ধ্যান কর; মুক্ত হইয়া যাইবে। আত্মাই নিত্য বিদ্যমান, নামরূপ মায়িক।

৪। তুমি নিজেই যে পাপ করিতেছ, তোমাকেই তাহার জন্য ফল ভোগ করিতে হইবে। নিজেকে নির্ম্মল কর। অপরে কেহ তোমায় নির্ম্মল করিতে পারে না।

৫। ধৈর্য্যের অভ্যাসই সহিষ্ণুতা বা তিতিক্ষা। ক্রোধ জয় করাই সহিষ্ণুতা। ইহার দ্বারা মনের ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি হয়। সকল ধনের মধ্যে সহিষ্ণুতা পরম ধন। মনের সন্তোষের গোড়ার কথা হইতেছে সহিষ্ণুতা।

৬। জাগতিক বস্তুর কামনা বা বাসনাই প্রধান শত্রু। বিষধর সর্পের ন্যায় ইহা দংশন করে, শাণিত তরবারির মত ইহা কর্ত্তন করে, অগ্নিবৎ ইহা দহন করে, এবং ইহা মনের শান্তি ও জ্ঞান নষ্ট করে। অতএব বিবেক, বৈরাগ্য ও ধ্যানের দ্বারা ইহা ধ্বংস কর।

৭। লোকের চরিত্র, জ্ঞান ও ভক্তি সম্বন্ধে অনুসন্ধান কর, তাহার জাতি সম্বন্ধে কখনও জিজ্ঞাসা করিও না। শুষ্ক কাষ্ঠের মধ্য হইতেই পরম পবিত্র অগ্নির উৎপত্তি হয়। পঙ্কিল পুষ্করিণীতেই পদ্ম প্রস্ফুটিত হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৮। পুরাতন মন্দ সংস্কারের শক্তি অসীম। নূতন অভ্যাসের শক্তি অনেক কম। কাজেই পুরাতন সংস্কারের সহিত নূতনের সংগ্রামে প্রথম প্রথম নূতনের প্রায়ই পরাজয় হয়। ইহাতে হতাশ হইবার কিছু নাই। ধৈর্য্য ধরিয়া লাগিয়া থাক। শেষে নিশ্চিতই তোমার জয় লাভ হইবে।

৯। রসনা—জিহ্বাই আমার মালা, তাহাতেই আমি নাম জপ করি।

১০। ভগবানের নাম ব্যতীত উদ্ধারের উপায় নাই। কাজেই তোমার প্রধান কর্ত্তব্য তাঁর নাম জপ করা। নামই পরম ধন।

১১। আধ্যাত্মিক জীবন সর্ব্বদা সংগ্রামের জীবন। দিবারাত্র মন ও ইন্দ্রিয়ের সহিত সংগ্রাম করিতে হইবে।

১২। কাম-রিপুকে বশ করিতে পারিলেই আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতি লাভ করা যায়।

১৩। কাম-প্রবৃত্তি মানব জীবনে সর্ব্বাপেক্ষা প্রবল প্রবৃত্তি। ইহা অতীব শক্তিশালী। অতি কঠোর চেষ্টায় তবে ইহা বশে আসে। এই আসুরী শক্তিকে ঊর্দ্ধ দিকে রূপান্তরিত করিয়া জপ, কীর্ত্তন, ধ্যান, সৎসঙ্গ ও স্বাধ্যায়ে লাগাইতে হইবে।

১৪। ধ্যান দ্বারা যে আধ্যাত্মিক শক্তি সংগ্রহ হয়, তাহা এই কাম শক্তিকে ওজঃ শক্তি বা আধ্যাত্মিক শক্তিতে পরিণত করে।

১৫। কামশক্তি ও আধ্যাত্মিক শক্তি দড়ি টানটানির মত মনকে দুই বিপরীত দিকে আকর্ষণ করে। যদি আধ্যাত্মিক শক্তি প্রবল হয়, তবে মন ঊর্দ্ধে উত্থিত হয়, নচেৎ মন নিম্নে পতিত হয়।

১৬। সারা পৃথিবীর অধীশ্বর হইয়াও মনে শান্তি থাকিবে না, যদি না তোমার আত্মজ্ঞান লাভ হইয়া থাকে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৭। জাগতিক সকল দুঃখ কষ্ট দূর করিবার একমাত্র ঔষধ হইতেছে অজ্ঞানতার নাশ।

১৮। আধ্যাত্মিক উন্নতি ও আত্মার ক্রমবিকাশের পথে অগ্রসর হইবার জন্য দুঃখের আবশ্যকতা আছে। ইহা বৈরাগ্য আনয়ন করে, সহ্য করিবার শক্তি ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে এবং মনকে ক্রমে ক্রমে ভগবন্মুখী করে।

১৯। তোমার ইচ্ছা না থাকিলেও অনেক সময় তুমি অন্যায় কাজ করিয়া ফেল। ইহা পূর্ব্বের সংস্কারের শক্তিতেই হইয়া থাকে। তোমার মন দুর্ব্বল। পূর্ব্ব অভ্যাসের শক্তিতে তাই সহজেই অভিভূত হইয়া পড়। সাধনা করিতে থাক, তবে তোমার মনে নূতন বল আসিবে ও তুমি আর পুর্ব্ব অভ্যাসের দাস হইবে না।

২০। সাধনা ব্যতীত ধ্যান হয় না; ধর্ম্মশাস্ত্রে অবিশ্বাসী হইলে উন্নতির আশা নাই। সতর্ক ও তীক্ষ্ণ দৃষ্টি ব্যতীত আধ্যাত্মিক জগতে অগ্রসর হওয়া কঠিন। গুরু ব্যতীত ভগবদ্‌জ্ঞান লাভ হয় না।

২১। সত্যকার জীবন কেবল দিব্য জীবন; কারণ ভগবানই কেবল একমাত্র সৎ বস্তু এবং তিনি প্রেমময়। দিব্য জীবন বরণ কর।

২২। নিজেকে ভগবৎ-পাদপদ্মে নিবেদন কর। তবেই সেই মহান্ শান্তির আধার সেই একমেব অদ্বিতীয়ের সহিত মিলিত হইয়া পরম শক্তি বা নির্ব্বাণ লাভ করিতে পারিবে।

২৩। সর্ব্বাপেক্ষা আশ্চর্য্য অথচ অতীব সত্য ঘটনা হইতেছে এই যে, সেই একই ব্রহ্ম স্বেচ্ছায় ঈশ্বর, জগৎ ও জীব রূপে ত্রিধা বিভক্ত হইয়াও সেই একই ব্রহ্ম রহিলেন।

২৪। এ জগতের একটী আপেক্ষিক সত্তা আছে এবং জীবকে আত্মোপলব্ধি লাভের উপায় করিয়া দিবার জন্যই ইহার অস্তিত্ব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৫। ভগবানকে দেখিবার জন্য বৃথাই আকাশের দিকে চাহিতেছ. অন্তর্মুখী হও। তোমার নিজের হৃদয়ের অন্তঃস্থলে তাঁহাকে দেখিতে পাইবে।

২৬। ভগবান্ তোমার অতি নিকটেই রহিয়াছেন। তিনি তোমার হৃদয়েই রহিয়াছেন। তোমার শ্বাস-প্রশ্বাসের চেয়েও নিকটে। তিনি তোমার নিজস্ব—তোমার আত্মা।

২৭। বেদের সার হইতেছে বেদান্ত দর্শন। ইহা মহান্, অত্যুচ্চ, গম্ভীর ও শক্তি-সঞ্চারক। ইহা অধ্যয়ন কর ও ইহার অভ্যাস কর। তাহা হইলে ভূমানন্দ লাভ করিবে।

২৮। ভগবান বাক্য ও মনের অতীত। বুদ্ধি যদিও ইহার উপলব্ধি করিতে পারে না, তথাপি ইহার একটী অসত্তা-প্রখ্যাপক ব্যবহার আছে। ইহা দ্বারা যাহা সৎ নহে, তাহা জানা যায়, ও ইহা 'সৎ' এর উপলব্ধি-পথের সন্ধান নির্দ্দেশ করে।

২৯। নিজের অহংকারের তৃপ্তির জন্য অনুসন্ধান করিও না। ভগবানের চরণে নিজের সমস্ত জীবন ও কার্য্য সম্পূর্ণ ভাবে নিবেদন কর।

৩০। মন যখন জড়ভাবে থাকে, তখন সে জড়ত্বকেই সমাধি বলিয়া ভুল করে।

৩১। কর্ম্মের ঘূর্ণীপাকের মধ্যেও আত্মা তাহার নিজের পূর্ণ স্বাধীনতা রক্ষা করিতে পারে। গীতায় এই কথা বলা হইয়াছে যে, যিনি তত্ত্বদর্শী, তিনি 'কর্ম্মে অকর্ম্ম' ও 'অকর্ম্মে কর্ম্ম' দর্শন করেন।

৩২। সত্যকার যোগী বা জ্ঞানী যে কার্য্য করেন, তাহা প্রকৃতির দাস বা বাসনা কিংবা ইন্দ্রিয়ের দাস হিসাবে করেন না, কিন্তু ভগবানে প্রতিষ্ঠিত. মুক্ত আত্মার কর্ত্তব্য হিসাবে করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধন ও সাধনার স্থান

শ্রীদেবেন্দ্র নাথ চট্টোপাধ্যায়

সাধকের ভাবানুযায়ী সাধনের স্থান নির্ণীত হওয়া উচিত। এইজন্য শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলিতেন—"ধ্যান কর্ব্বে বনে, মনে ও কোনে।"

মনুষ্য-সমাজ বিশ্লিষ্ট করিলে ইহাকে ত্রিবিধ শ্রেণীতে বিভক্ত করা যায়। অবিবাহিত নরনারী, দাম্পত্য-সূত্র-বিচ্ছিন্ন মানব-মানবী, অবিবাহিত কন্যা ও অপ্রাপ্তবয়স্ক বা পুত্রহীন মানব এবং উপায়শূন্য পিতামাতা প্রভৃতি গুরুজনহীন ব্যক্তি—ইহারা প্রথম শ্রেণীর অন্তর্গত। যাহাদের স্বামী বা স্ত্রী নাই, অথচ পিতামাতা ও সন্তান-সন্ততি আছে, তাহারা দ্বিতীয় শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। পিতা, মাতা, স্বামী, স্ত্রী, পুত্রাদি পরিবেষ্টিত সাংসারিক নরনারী তৃতীয় শ্রেণীর অন্তর্গত।

প্রথমোক্ত শ্রেণীর নরনারীগণের মধ্যে যদি কাহারও ভগবদ্-ভজন করিতে ইচ্ছা হয়, তবে তাহাদিগকে লোকালয় পরিত্যাগ করিয়া অন্যত্র যাওয়া উচিত। কারণ এই শ্রেণীর নরনারী সমাজে থাকিয়া ঈশ্বর ভজন করিতে চেষ্টা করিলে অধিকাংশস্থলে প্রলোভন আসিয়া তাহাদের সাধনকার্য্যে বিঘ্ন ঘটাইতে পারে। এইজন্য পরমহংসদেব বলিতেন—"যাঁহারা ঈশ্বর-লাভের জন্য সাধন ভজন করিতে চাহেন, তাঁহারা যেন কোনও প্রকারে কামিনী-কাঞ্চনের সংস্রবে না থাকেন। যেমন কাজলের ঘরে যতই সাবধানে থাকিবার চেষ্টা করা হউক, গায়ে কালির দাগ লাগিবেই লাগিবে, তেমন সংসারের মধ্যে থাকিলে কিঞ্চিৎ কামোদ্রেক হইবেই হইবে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঈশ্বর-ভজন করিবার জন্য লোকালয়ে সন্ন্যাসী হইয়া বাস করিয়া ভিক্ষান্নে জীবিকানির্ব্বাহ পূর্ব্বক সন্ন্যাসী বলিয়া জাহির করা যার পর নাই অস্বাভাবিক, বিড়ম্বনাময় ও সামাজিক বিভীষিকার নিদান। সাধকদিগের মস্তিষ্ক সবল রাখিতে হইবে, তবেই মনের শক্তি বাড়িবে। মনের শক্তি বৃদ্ধি না পাইলে সাধকেরা সাধন-ভজনের যোগ্যতা লাভ করিতে পারে না। সুতরাং মস্তিষ্ক ও মন যাহাতে দুর্ব্বল ও অযথা ব্যয়িত না হয়, তজ্জন্য সাধকদিগকে কামিনী-কাঞ্চনের অতিদূরে থাকিতে হইবে। কামিনী কাঞ্চনের রাজ্যে বাস করিলে সাধকদিগের ধ্যান-ধারণার প্রত্যবায় হইবেই হইবে।

প্রথমতঃ, সংসারে থাকিয়া দেহকে শাসন করিলেও মনকে শাসনে রাখা দুঃসাধ্য। মনকে শাসন করিতে গেলে সাক্ষাৎ সম্বন্ধে মনের কিয়দংশ ব্যয়িত হইবে, সুতরাং ধ্যান-ধারণার বাধা জন্মিবে। দ্বিতীয়তঃ, সাংসারিক লোকদিগের কার্য্যকলাপ দেখিয়া সাধকদিগের মনে ঘৃণা ও চিত্তের উত্তেজনা হইলে, তাহাতেও তাহাদের মনের কিয়দংশ অপহৃত হইয়া যায়, সুতরাং সাধনার বিঘ্ন জন্মে। তৃতীয়তঃ, ভিক্ষার জন্য পরের দ্বারস্থ হইলে অনেক সময় ভিক্ষাদাতার মন রক্ষা করিয়া চলিতে হয়; তাহাতেও সাধকদিগের মনের কিয়দংশ খণ্ডিত হয়। সুতরাং সাধকদিগের ক্ষতি হইয়া থাকে। চতুর্থতঃ, সংসারের মধ্যে থাকিলে বীর্যপাতের সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু যোগী বা সাধককে হইতে হইবে ধৈর্য্যরেতা বা উর্দ্ধরেতা। তবেই মেধাশক্তি বর্দ্ধিত হইবে এবং জ্ঞান-ধ্যান-লাভের শক্তি সাধকে সঞ্চারিত হইবে। এইজন্য পরমহংস-দেব বলিতেন—"যদি এক হাজার বৎসর রেত ধারণের পর একদিন স্বপ্নে তাহা স্খলিত হইয়া যায়, তাহা হইলে সাধকের সমুদয় সাধন বিফল হয়।" এইজন্য সাধক ও যোগীদিগের পক্ষে বন বা নির্জ্জন স্থানই সাধনার অনুকূল ক্ষেত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় শ্রেণীর মানবদিগের জন্য পরমহংসদেব বলিয়াছেন—"যেমন দুর্গমধ্যে থাকিয়া প্রবল শত্রুর সহিত অল্প সেনা লইয়া দীর্ঘকাল যুদ্ধ করা যায়, তাহাতে বলক্ষয় হইবার আশঙ্কা অধিক থাকে না এবং পূর্ব্বসংগৃহীত ভোজ্য পদার্থের সাহায্যে অনাহার-জনিত ক্লেশ ও তাহা পুনরায় সংগ্রহ করিবার আশু চিন্তা করিতে হয় না, তেমনি সংসারে থাকিলে সাধন ভজনের নানারকম সুযোগ সুবিধা পাইতে পারা যায়।" যাহাদের প্রাণে সাধন ভজনের ইচ্ছা বলবতী হইয়াছে, ঈশ্বর লাভের জন্য যাহারা অস্থিরচিত্ত হইয়াছে, অথচ পিতা মাতা বা সন্তানের ঋণ হইতে মুক্ত হইতে পারে নাই, তাহাদের পক্ষে নির্লিপ্তভাবে সংসারযাত্রা সম্পাদন করিয়া যাওয়াই যুক্তিযুক্ত। তবে তাহাদের মনে এইরূপ বিচার থাকা আবশ্যক যে, কার্য্যের অনুরোধে তাহাদিগকে সংসারে আবদ্ধ হইতে হইয়াছে, যখনই সময় আসিবে, ভগবান তদনুযায়ী ব্যবস্থা করিয়া দিবেন। তাহারা আরও সর্ব্বদা মনে রাখিবে, ঈশ্বরই তাহাদের একমাত্র আত্মীয়। এইজন্য যে সময় তাহারা সংসারের কর্ম্ম হইতে কিছু অবসর পাইবে, তখনই নিভৃতে যাইয়া ধ্যান ধারণা করিবে।

তৃতীয় শ্রেণীর ব্যক্তিদিগের সাধন ভজনের জন্য কোন নির্দ্দিষ্ট ব্যবস্থা হইতে পারে না। তাহাদের পক্ষে ভগবানের পাদপদ্মে আত্মসমর্পণপূর্ব্বক নিশ্চিন্তভাবে সংসারের আবশ্যক কার্য্য করিয়া যাওয়াই শ্রেয়ঃ। যে জীব সংসারে থাকিয়া মনে মনে ভগবৎ-স্মরণ করিতে পারে, সেই বীর-সভক্ত বলিয়া পরিগণিত। যাঁহারা সন্ন্যাসী, তাঁহারা যে ঈশ্বরের ধ্যানে নিযুক্ত হইবেন, ইহা আশ্চর্য্যের বিষয় নহে। কিন্তু যাহারা স্ত্রী পুত্র, পিতামাতা প্রভৃতি পরিবার দ্বারা বেষ্টিত হইয়া সংসারের সমুদয় কার্য্য সম্পাদন করিয়া ঈশ্বরকে স্মরণ রাখিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পারে,, তাহাদের প্রতি ভগবানের কৃপা সমধিক প্রকাশ পাইয়া থাকে। যাহারা ভগবানের কৃপার প্রতি নির্ভর করিয়া থাকিতে পারে, তাহাদের বিধিনিয়মের কঠোর ব্যবস্থার প্রয়োজন হয় না। ভিক্ষুকের আবার নিয়ম কি ?

এখানে জিজ্ঞাস্য, একটা মন কেমন করিয়া সংসার ও ঈশ্বরের প্রতি এককালে সংযুক্ত রাখা যাইবে? ইহার উত্তর পরমহংসদেব এই প্রকারে দিয়াছেন—"ও দেশে দেখেছি. সব চিঁড়ে কোটে, একজন স্ত্রীলোক এক হাতে ঢেঁকির গড়ের ভেতর হাত দিয়ে নাড়ছে, আর এক হাতে ছেলে কোলে নিয়ে মাই খাওয়াচ্ছে, ওর ভেতর আবার খদ্দের আস্‌ছে, তার সঙ্গে হিসাব করছে। এই রকম সে সব কাজ কর্‌ছে বটে, কিন্তু তার মন সর্ব্বক্ষণ ঢেঁকির মুষলের দিকে আছে ; সে জানে যে, ঢেঁকিটি হাতে পড়ে গেলে হাতটী জন্মের মত যাবে। সেই রকম সংসারে থেকে সকল কাজ কর ; কিন্তু মন রেখো তাঁর প্রতি। তাঁকে ছাড়্‌লে সব অনর্থ ঘট্‌বে।"

রামপ্রসাদ, কমলাকান্ত প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা সংসারী ছিলেন। তাঁহাদের স্ত্রী পুত্র ছিল, এমন কি রামপ্রসাদের বৃদ্ধকালে একটি কন্যাও জন্মিয়াছিল। ইহাতে রামপ্রসাদের পতনের কোন কথা শুনা যায় নাই, এবং একদা স্বয়ং ব্রহ্মময়ী তাঁহার তনয়ারূপে অবতীর্ণ হইয়া বেড়া বাঁধিয়া দিয়াছিলেন। শ্রীরামকৃষ্ণ দেবও সংসার ত্যাগ করিয়া বনবাসী হন নাই। তিনি লোকালয়ে আত্মীয় স্বজনের মধ্যে থাকিয়াই সাধন ভজন করিয়া গিয়াছেন। তাই বলিয়া এখানে বলা হইতেছে না, সিদ্ধ পুরুষেরা যাহা করেন, অন্যেও সেইরূপ করিবে। তাঁহাদের উপদেশের অর্থ এই যে, সংসারে থাকিয়া সাংসারিক কার্য্যাদি অবস্থানুযায়ী সাধন করিবে এবং ঈশ্বরের স্মরণ মননও করিবে। পরে যখন সময় আসিবে, তখন সমুদয় বন্ধন আপনা হইতে কাটিয়া যাইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানকে লাভ করাই জীবনের উদ্দেশ্য—সংসার ত্যাগ নহে। সাধনের প্রথম অবস্থায় সংসারে থাকিলে ক্ষতি নাই, বরং লাভের সম্ভাবনা বেশী। তবে যাহার মন যে কাজ করিতে চায়, তাহাতে বাধা জন্মান কাহারও অধিকার নাই; বরং অবস্থাসঙ্গত কাজ না করিলে পরিণামে ক্লেশ পাইতে হয়। স্মরণ রাখিতে হইবে মনই সব। "মানুষ মনেই বদ্ধ ও মনেই মুক্ত; মনেই সাধু এবং মনেতেই অসাধু, মনেই পাপী ও মনেই পুণ্যবান্। সংসারী জীব মনেতে সর্ব্বদা ভগবানকে স্মরণ মনন্ কর্‌তে পারলে তাদের আর অন্য কোন সাধনের দরকার হয় না।'

সংসারই ভাব-শিক্ষার স্থান। পিতা, মাতা, ভ্রাতা, ভগিনী, স্ত্রী, পুত্রাদি হইতে শান্ত, দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য ও মধুর—এই পঞ্চবিধ ভাব প্রাপ্ত হওয়া যায়। তবে যাঁহারা প্রথম শ্রেণীর সাধক, নির্ব্বাণমুক্তি লাভই যাঁহাদের জীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য, তাঁহাদের পক্ষে লোকালয় ত্যাগ করিয়া নির্জ্জন অথচ অনুকূল স্থানে যাইয়া সাধন ভজন করাই একান্ত কর্ত্তব্য। দ্বিতীয় শ্রেণীর সাধকেরা পিতামাতাদিগের ঋণ-পরিশোধান্তে যথাসময় সংসার ত্যাগ করিয়া সাধনের জন্য নির্জ্জন স্থানে যাইবে। কিন্তু তৃতীয় শ্রেণীর সাধকেরা ভক্তি-পথের পথিক না হইলে গত্যন্তর নাই, এবং সংসার ব্যতীত ভক্তি-পথের কার্য্যও চলিতে পারে না। কারণ, ভক্তি অর্থে শ্রবণ, কীর্ত্তন, পাদবন্দনা, অর্চ্চনা, সেবা প্রভৃতি বুঝায়। এই সকল সেবার কার্য্য লোকালয় ব্যতীত অন্যত্র সুবিধাজনক হইতে পারে না।

মোটের উপর, যে যে-প্রকার সাধনার অধিকারী, তাহাকে সেই অধিকার অনুসারে সাধন করিতে হইবে এবং তাহার উপযোগী অনুকূল স্থানও বাছিয়া লইতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরিশেষে বক্তব্য এই যে, ছেলেবেলা হইতে যাহারা ঈশ্বরলাভের চেষ্টা করে, তাহারা সহজেই তাঁহাকে লাভ করিতে পারিবে। বুড়োদের সহজে ঈশ্বরে মন যায় না; সুতরাং তাহাদের ঠিক ঠিক সাধন ভজন হওয়া বড় কঠিন। পরমহংসদেবের ভাষায় উপমা দ্বারা বলা যায়—"যেমন টিয়া পাখীর গলায় কাঁটি উঠ্‌লে আর পড়েনা, ছানা বেলায় শেখালে শীঘ্র পড়ে, তেমনি বুড়ো হলে সহজে ঈশ্বরে মন যায় না, ছেলে বেলায় তাদের মন অল্পেতেই স্থির হয়।"

সংযম

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

স্বামী বিবেকানন্দের রাজযোগ সম্বন্ধে আলোচনা হচ্ছে। একজন ডাক্তার তিনি হলেন Psycho-Analyst. জিজ্ঞাসা করলেন, "কাম দমন করাটা pervesion অর্থাৎ মনুষ্য শরীরকে স্থাপিতমান করে ঐ প্রচেষ্টাটা অস্বাভাবিক কিনা?' এ সম্বন্ধে আমরা এইরূপ সিদ্ধান্ত পাই—

"একদিক দিয়ে কথাটা ঠিক। স্বাভাবিক (normal) মানে যথা নিয়মিত ভাবে আহার বিহারাদির সমাপন। প্রাণের একটা প্রেক্ষাভঙ্গীর দিক থেকে ওটা না মেনে পারা যায় না। সাধারণের জীবনে ইন্দ্রিয়ের অত্যাচার বা অনাহার দুটাই অস্বাভাবিক (abnormal)-যা থেকে ব্যক্তি, জাতি ও সমাজের ধ্বংস এসে উপস্থিত হয়। স্বাভাবিক আচরণ প্রকৃতির সৃষ্টির অভিব্যক্তির উত্তম সহকারী এবং প্রাণ ক্রিয়ারও উন্নয়নকারী। সভ্য সমাজেই এই স্বাভাবিক সংযম দেখা যায়, কিন্তু জীবনের নিম্নস্তরে সম্ভোগে জ্ঞানপূর্ব্বক সংযম না থাকিলেও, একটা অজ্ঞাত অলক্ষিত শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাদের ইন্দ্রিয়ের অত্যাচার বা অনাহার থেকে রক্ষা করে। এই ব্যাপারটা লক্ষ্য করেই ডারউইন্ বলেছিলেন, "They are gifted with a dose of reason" অর্থাৎ কিছু বুদ্ধির মাত্রা তারাও পেয়েছে।

"আমার বোধ হয় অখণ্ড প্রকৃতির প্রজননেচ্ছাই প্রাণের নানা স্তরে প্রতি ব্যক্তির মধ্যে যৌনাকর্ষণ, সুখের প্রতি অনুশয়, দুঃখের প্রতি দ্বেষ জীবনের প্রতি অভিনিবেশরূপে প্রকাশ পায়। প্রকৃতির প্রচণ্ড ইচ্ছাই জীবনের নানাস্তরে আইনী বা বেআইনীর মধ্য দিয়ে জীববৈচিত্র সৃষ্টি করেছে। জীবনের অভিব্যক্তিতে সে আমরা স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক যা কিছু দেখিছি, সবই "মহামায়ানুভাবেন সংসারস্থিতিকারিণঃ"। স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক কোন প্রাণীরই স্বাতন্ত্র্য নেই। যেমন ভক্তি শাস্ত্রে বলে, ঈশ্বরের কৃপাই জীবে মুমুক্ষুত্বরূপে প্রকাশ পায়। তিনি যখন টানেন, তখন জীব তাঁর প্রতি ভক্তির প্রেরণা অনুভব করে। তিনি যখন জীবকে দূরে রাখতে চান, তখন তাঁর ইচ্ছা জীবের ভেতর নাস্তিকতারূপে বিকট হয়ে ওঠে। অর্থাৎ চুম্বক যখন টানে, তখনই সূচীকার গতি অনুভূত হয়।

কিন্তু প্রকৃতির অভিব্যক্তি মাত্র এইটুকুতেই পরিসমাপ্ত নয়, তাঁর অভিব্যক্তির আর একটি দিক- অসুন্দর হতে সুন্দরে, অল্প সত্য হতে অধিকতর সত্যে, দেহজ্ঞান হতে মনোবিজ্ঞানে, মানসজগৎ হতে নিরুপাধিক চৈতন্যে। কিন্তু এই ঊর্দ্ধগতিটী একটা তীব্র তপস্যার বহ্নির ভেতর দিয়ে চলেছে, যার জন্য দেহ ও মনকে অনেক চারু ও উপাদেয়কে অগ্রাহ্য করে অনাহারে থাকতে হয়। তবে এই যে মুমুক্ষুর অনাহার এটা ইচ্ছাপূর্ব্বক নয়, পরন্তু অজ্ঞাতসারেই ঘটে থাকে; যেমন, মাকে অসুস্থ সন্তানের সেবা করতে গিয়ে কত বিনিদ্র রজনী যাপন করতে হয়। রাত জাগাটা এখানে উদ্দেশ্য নয়—উদ্দেশ্য পুত্রের স্বাস্থ্য। এ সেবার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রেরণা হলো একটা অজানা টান; কেন যে টান আসে তা মাও জানে না, কেন সে স্নেহ স্তন্যরূপে দেখা দেয়, এ প্রশ্নে শারীরবিজ্ঞানীরাও এখন নিরুত্তর। এখানে সেই একই কথা—স্বাতন্ত্র্য নেই। বৈজ্ঞানিক দার্শনিক, কবি, শিল্পী যারা লৌকিক ও অলৌকিক জগতের সত্যদর্শী কেউ normal নয়। রামকৃষ্ণ, চৈতন্য, খৃষ্ট, বুদ্ধ পাগল—নিয়মিত আহার-বিহারাদির সময় নেই—ঐ দূরে সত্য-শিব-সুন্দরের আহ্বান! শ্রীমতী জটিলা কুটিলার ভয়ে, খৃষ্ট সয়তানের কথা শুনে, নচিকেতা বিমান-নৃত্য-গীত-বাদিত্র নিয়ে normal life বরণ করে নিলেন না। কোপার্নিকাস, গ্যালিলিও তাঁদেরও ত abnomal বলা চলে না, পরন্তু তাঁরা normalএও সন্তুষ্ট হতে পারেন নি, তাঁরা স্বাভাবিক ও অস্বাভাবিক উভয়ই ত্যাগ করে অতিস্বভাবকে আশ্রয় করেছিলেন। সেটা perversion নয় sublimation—যেখানে প্রাণোত্তাপ ব্রহ্মমার্গগামী হওয়ায় পশু দেবত্ব লাভ করেছে।

ধর্ম্ম-এক

হে অমৃতের পুত্রগণ—

সকলের মধ্যে শান্তি বিরাজ করুক! শান্তি ব্যতীত সুখ নাই, সুখহীন জীবন বৃথা কারণ, তাহা একটা সংগ্রামময়, যন্ত্রণাময়, অবাস্তবতাময় জীবন। শান্তির রাজ্যে জীবনে স্বাধীনতা আসে, জগতেরও মুক্তি ও স্বাধীনতা আসে। সকলেই শান্তির জন্য গঠিত, সকলেই অনাবিল সুখের জন্য চেষ্টিত। সকলেরই আকাঙ্ক্ষা অনন্ত জীবন। প্রতি চিন্তা, প্রতি শ্বাস-প্রশ্বাস এই উদ্দেশ্যেই বহিতেছে। প্রতি পবনহিল্লোলে ও জলতরঙ্গে এই উদ্দেশ্যই ব্যক্ত করিতেছে। প্রতি পরিবর্ত্তন, প্রতি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্পন্দন নিজেকে পরিপূর্ণ করিবার, নিজের আবেষ্টনের বেড়াজাল ও বন্ধনের বাধা অতিক্রম করিয়া স্বরাট ও পূর্ণ হইবার উদ্দেশেই ধাবিত হইতেছে। এই চেষ্টার ধারা এবং মন ও কার্য্যের গতিকেই মানুষ ধর্ম্ম আখ্যা দিয়াছে।

ধর্ম্ম কেবল একটী সিদ্ধান্ত বা শাসন বাক্য নয় বা সুখ কল্পনা বা সমষ্টি বিশেষের সখের বস্তু নয়। দিব্য জীবন যাপনের জন্য যে সার্ব্বভৌম ইচ্ছার অভিব্যক্তি, সেই প্রবল স্বতঃস্ফূর্ত্ত, দুর্দ্দমনীয় ইচ্ছাশক্তির বিকাশকেই ধর্ম্ম বলে। প্রতি জীবই বিভিন্ন ভাবে চিন্তা করে বটে, কিন্তু সকলেরই চিন্তার ধারা সেই অদ্বিতীয় পরমাত্মার দিকে প্রবাহিত। বিভিন্নতা কেবল পথের, গন্তব্য নগরের নয়। সোপান বিভিন্ন হইতে পারে, কিন্তু সেই এক ছাদেই তাহারা আরোহণ করে। নিম্নে পার্থক্য, উপর সেই একই সত্যের আরোহণ আলোকে সামঞ্জস্য ও মিলিত হইয়া যায়। মানুষের ভিতর দৈবী ও আসুরী ভাবের, ভগবানের ও পশুভাবের এক অপূর্ব্ব সম্মেলন ও সমাবেশ রহিয়াছে। প্রতি জীবে এই দুই বিভিন্ন গুণের বা ধর্ম্মের কিয়দংশ রহিয়াছে। আসুরিক প্রবৃত্তি তাহাকে নিম্নগামী করিয়া দুঃখে, সংগ্রামে, রক্তপাতে ও মৃত্যুর দিকে লইয়া যায়, আর দৈবী প্রবৃত্তি তাহাকে উর্দ্ধগামী করিয়া অমর আনন্দের পবিত্র মহিমান্বিত পূর্ণতায় সুন্দর ও অনিন্দ্য রাজ্যে লইয়া যায়। সেই বিশ্বজগতের হৃদ্দেশবাসী, তাহার প্রাণের প্রাণরূপী, এক অদ্বিতীয় সৎস্বরূপ ভগবৎ-অভিমূখী উর্দ্ধগামী প্রেরণার আহ্বানের প্রত্যুত্তরের নামই ধর্ম্ম।

হে পরমোৎসাহী ধর্ম্ম-প্রচারকগণ! তোমরা কি দুঃখ, দৈন্য, অভাব ও বিক্ষোভে ধর্ম্মের নামে যুদ্ধের কারণ দেখিতে পাও না। সত্য, জ্ঞান ও ন্যায়ের প্রকৃত স্বরূপের অজ্ঞানতাই পাপের প্রবেশ পথের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারস্বরূপ। মানুষের উচ্চাভিলাষ নহে, পরন্তু জগতের অপর সকল অধিবাসীদিগের স্বভাবের প্রতি ঘৃণা ও দ্বেষ দ্বারা কলুষিত মনে জীবন-মূল্যের অস্বাভাবিক দৃষ্টিজাত অমানুষিক প্রবৃত্তিই ইহার কারণ। বর্ত্তমান কালের বালক বালিকাদের, সত্যকার সভ্যতার ও কৃষ্টির বিষয়ে শিক্ষা না দিয়া কেবল চাকুরী, রুটি ও সুখের জন্য শিক্ষা দেওয়া অতীব ভ্রমাত্মক। বিশ্বশান্তির একমাত্র উপায় হইতেছে ধর্ম্ম—যাহার প্রধান অঙ্গ হইতেছে জীবনের প্রকৃত মূল্য নির্দ্ধারক সদাচার অর্থাৎ সাধুতা, ভালবাসা, সত্য, পবিত্রতা, সার্ব্বভৌমিকতা, বিচার ও জ্ঞান। প্রতি বিদ্যালয়ে যদি এইগুলি শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা হয়, তবেই কেবল মানবজাতির শান্তি ও স্বাধীনতা আসিতে পারে, নচেৎ নহে। ধর্ম্মজ্ঞানহীন শিক্ষা প্রাণহীন, কারণ ধর্ম্মই জীবনের উদ্দেশ্য এবং জীবনের অস্তিত্ব ও উপলব্ধির একমাত্র উপায়। যদি সেই ধর্ম্মই পরিত্যক্ত হয়, তবে কি রহিল? কেবল অস্থি ও মাংসের স্তূপ মাত্র।

বর্ত্তমান সভ্যতা ধর্ম্মকে হেয় জ্ঞান করে, কারণ ইহাদের ধর্ম্ম বলিতে ধারণা কতকগুলি যুক্তিহীন ব্যক্তির উচ্ছাসমাত্র। ইহা সম্পূর্ণ ভুল! ধর্ম্ম শ্রেষ্ঠ যুক্তিপূর্ণ জীবনকে উদ্ভাসিত করে। পৃথিবীর অতি উচ্চ ধীমান ব্যক্তিদের ধীশক্তির মধ্য দিয়া উজ্জ্বল জ্যোতি রূপে দেখা দেয়। ধর্ম্মবিহীন সভ্যতার পতন অনিবার্য্য। যে ধর্ম্মের উদ্দেশ্য কেবল ইহ জীবনে সুখ-সচ্ছন্দতা, তাহা কেবল জড়বাদী হিতবাদীদের ধর্ম্ম, তাহা শান্তির ধর্ম্ম নহে। সত্য বস্তুর সন্ধানে ও উপলব্ধিতে অপারগ, জীবের অতি নিম্ন অবস্থার ধর্ম্মই জড়বাদ। কাজেই ইহা লইয়া অধিক চিন্তার কিছু নাই। অপবিত্র হৃদয় ও অহমিকাপূর্ণ মনে ধর্ম্মের উপলব্ধি হয় না। ধর্ম্মের আরম্ভ, যেখানে বুদ্ধির শেষ। ধর্ম্ম পাণ্ডিত্যও নহে ভাবোচ্ছ্বাসও নহে। ইহা সাক্ষাৎ বা অপরোক্ষ জ্ঞান। ইহা আবশ্যকতার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দরুণ ব্যবহারিক জ্ঞান নহে, ইহা অপৌরুষেয়ানুভূতি। বেদ ও উপনিষদে বাণী, বুদ্ধের প্রত্যাদেশ, খৃষ্টের শিক্ষা সবই সেই একই অপৌরুষের স্থা হইতে আসিতেছে। এই সকল শ্রেষ্ঠ পুরুষের মধ্য দিয়াই এই অপৌরুষে বাণীর প্রকাশ। পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ বুদ্ধিমানও বলিতে পারে না যে, সে বুদ্ধি চরমে আসিয়া পৌঁছিয়াছে। অভিজ্ঞতার সহিত আমাদের বুদ্ধিমত্ত বৃদ্ধি পায় ও প্রসারিত হয়। অনেক গোঁড়া জড়বাদী কালে মহা আধ্যাত্মবাদী হইয়াছেন। ইহা হইতে বুঝা যায় যে, কেবল অগভীর পার্থিব জীবন মানবের সুগভীর অন্তরাত্মাকে তৃপ্ত করিতে পারে না। সেই একই চৈতন্য সকলের মধ্যে সাধারণ ভাবে বর্ত্তমান, কাজেই তাহার ধর্ম্মও একই, ইহা দুই বা বহু হইতে পারে না। যেমন পোষাক বিভিন্ন হইতে পারে, কিন্তু যিনি উহা ব্যবহার করিতেছেন, তিনি একই ব্যক্তি।

হে আনন্দময় ভগবৎ-সন্তানগণ! বৃথা কলহ করিও না, দ্বন্দ্ব করিও না, তর্ক করিও না; এই জগৎউদ্যানে আনন্দের কুসুমরূপে বিভিন্নভাবে বিকসিত হও। এখানে এশিয়াবাসী বা ইউরোপবাসী বা আমেরিকাবাসী হিন্দু, কৃশ্চান বা মুসলমান নাই, এখানে সকলেই সেই ভগবানের সন্তান, বিশ্বমন্দিরে তাঁহারই উপাসনা করিতেছে। কেহ প্রকৃতির শিক্ষালয়ে জ্ঞান আহরণেচ্ছু, কেহ সত্যসন্ধানেচ্ছু, কেহবা ভগবৎ-পিপাসু—সবাই সীমার পারে অসীমের যাত্রী। অতএব শান্তিই তোমার জন্মগত অধিকার, ধর্ম্মই তোমায় পথ, বিশ্বজনীন ভ্রাতৃত্বই তোমার আদর্শ, আধ্যাত্মিক শ্রেষ্ঠত্বই প্রতি জীবের উদ্দেশ্য। শুধু দেহের খাদ্যই যথেষ্ট নহে। ধর্ম্মই আত্মার খাদ্য, যাহার বিহনে জীবন মৃত্যুর সমান ও সভ্যতা পরিহাস মাত্র।

তোমরা সকলে সত্য ধর্ম্মের প্রকৃত উদ্দেশ্য উপলব্ধি কর; বিশ্বে শান্তি বিরাজ করুক। সর্ব্বশক্তিমান পরমেশ্বর তোমাদের আশীষ বর্ষণ করুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চয়ন

শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ বলতেন "অনেকে আহ্নিক করবার সময় যত রাজ্যের কথা কয়, কিন্তু কথা কইতে নাই বলে মুখ বুজে যত রকম ইসারা করতে থাকে। আবার কেউ কেউ মালা জপ্‌বার সময় তার ভেতরেই মাছ দর করে। নারায়ণ পূজা হবে, পূজার আয়োজন সব হচ্ছে,— ঈশ্বরের কথা একটী নাই, কেবল সংসারের কথা। গঙ্গা স্নান করতে এসে কোথা ভগবান চিন্তা করবে, না যত রাজ্যের গল্প করতে বসে গেল। "তোর ছেলের বিয়ে হল, কি গয়না দিলে?" "হরিশ আমার বড় ন্যাওটা।" দেখ দেখি কোথায় গঙ্গা স্নান করতে এসেছে, যত সংসারের কথা। বিশ্বাস নাই, অথচ পূজা, জপ, আহ্নিক করছে, তাতে কিছু হয় না।"

স্বামী বিবেকানন্দ আহার সম্বন্ধে বলেছেন যে শ্রুতিতে একটী প্রসিদ্ধ বাক্য আছে, "আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ সত্ত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবাস্মৃতিঃ।" "যখন আহার শুদ্ধ হয় তখন সত্ত্বশুদ্ধ হয়, আর সত্ত্বশুদ্ধ হইলে স্মৃতি অর্থাৎ ঈশ্বর-স্মরণ অচল ও স্থায়ী হয়। শঙ্করাচার্য্য এখানে আহার অর্থে "ইন্দ্রিয়-বিষয়" আর রামানুজস্বামী "আহার" অর্থে "খাদ্য" ধরেছেন। আমার মত হচ্ছে তাঁহাদের ঐ উভয় মতের সামঞ্জস্য করে নিতে হবে। ইন্দ্রিয়ের সংযমটাই মুখ্য উদ্দেশ্য বলে ধরতে হবে, আর ঐ ইন্দ্রিয়-সংযমের জন্যই ভালমন্দ খাদ্যাখাদ্যের অল্প বিস্তর বিচার করতে হবে।

বিরজানন্দ স্বামীজি প্রায়ই বলতেন যে. উপদেশ তো কত শুনেছ, বইয়ে পড়েছ। সে সব যদি কতক পরিমাণে পালন করতে চেষ্টা না কর তো হাজার উপদেশ দিলেও কোন ফল হবে না। কেউ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমায় কিছু দিতে পারবে না, নিজেকে করতে হবে। যে জীবনময় পণ করে উঠে পড়ে লাগে, তাকেই ভগবান সাহায্য করে কৃপা করেন। এমন কি তার বোঝা ঘাড়ে করে নিয়ে পথ এগি দিয়ে আসেন। প্রথমে পুরুষকার, পরে কৃপা, শেষে বস্তু-লাভ।

দিব্য জীবন লাভের উপায়

দিব্য জীবনের জন্য প্রস্তুত হও। হাতে কাজ কর কিন্তু মনটা সর্ব্বদা ভগবানের চরণে রাখিয়া দাও। তোমার গৃহকেই ভগবানে মন্দির বলিয়া মনে করিবে; তোমার কর্ম্মস্থলকে ভগবানের পূজা পবিত্র বেদী ও তোমার নিষ্কাম কর্ম্মগুলিই ভগবানের পূজার দ্রব্য সম্ভা বলিয়া মনে করিবে। কেবল দৃষ্টিভঙ্গিটী ও মনের ভাবটী পরিবর্ত্ত কর, তবে প্রতি কর্ম্মই যোগ ও যজ্ঞে পরিণত হইবে। তুমিও অতি সত্বর দিব্য জীবন লাভ করিবে।

সুচী—

১। প্রার্থনা— ২৫
২। "তত্ত্বমসি"— ২৬
৩। প্রকৃত শিষ্যত্ব— ২৭
৪। স্পর্শেন্দ্রিয় জয়—৩০
৫। সাধন ও সাধনার স্থান
শ্রীদেবেন্দ্র নাথ চট্টোপাধ্যায়—৩৮
৬। সংযম-স্বামী বাসুদেবানন্দ— ৪১
৭। ধর্ম্ম-এক— ৪৩
৮। চয়ন— ৪৭
৯। দিব্য জীবন লাভের উপায়— ৪৮

সম্পাদক—শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক ২৯নং শ্রীমোহন লেন, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত ও আলিপুর প্রেস কর্ত্তৃক ১৭।১ডি, গোপালনগর রোড হইতে মুদ্রিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৩য় সংখ্যা আষাঢ়, ১৩৫৬

প্রার্থনা

রূপং যত্তৎ প্রাহুরব্যক্তমাদ্যং ব্রহ্ম জ্যোতির্নির্গুণং নির্ব্বিকারম্।
সত্তামাত্রং নির্ব্বিশেষং নিরীহং স ত্বং সাক্ষাদ্বিষ্ণুরধ্যাত্মদীপঃ॥
নষ্টে লোকে দ্বিপরার্দ্ধাবসানে মহাভূতেষ্বাদিভূতং গতেষু।
ব্যক্তেঽব্যক্তং কালবেগেন যাতে ভবানেকঃ শিষ্যতেঽশেষসংজ্ঞঃ॥
যোঽয়ং কালস্তস্য তেঽব্যক্তবন্ধো! চেষ্টামাহু শ্চেষ্টতে যেন বিশ্বম্।
নিমেষাদির্বৎসরান্তো মহীয়াংস্তং ত্বেশানং ক্ষেমধাম প্রপদ্যে॥

বেদে যাহা একমাত্র আদ্য কারণ, সুতরাং অব্যক্ত, বৃহৎ, চেতন, নির্গুণ, নির্ব্বিকার, সত্তামাত্র, নির্ব্বিরোধ ও নিরীহ বস্তু বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে, আপনি সেই বুদ্ধ্যাদি কারণ সকলের প্রকাশক সাক্ষাৎ বিষ্ণু॥ হে প্রভু! মহাপ্রলয় উপস্থিত হইলে যথন চতুর্দ্দশ ভুবন লয়-প্রাপ্ত হয়, তথন ক্ষিত্যাদি পঞ্চ মহাভূত, অহঙ্কারাদি আদিভূতে এবং অহঙ্কার তত্ত্ব প্রভৃতি প্রকৃতি-তত্ত্বে লীন হইলে, এক আপনিই অশেষসংজ্ঞ হইয়া বিরাজ করেন॥ হে প্রকৃতিপ্রবর্ত্তক, পণ্ডিতগণ বলিয়া থাকেন, নিমেষাদি বৎসর পর্য্যন্ত এই যে দ্বিপরার্দ্ধরূপ কালে এই বিশ্বের পরিবর্ত্তন হইতেছে, ইহাই আপনার লীলা। আপনি সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং অভয়দাতা, অদ্য আমি আপনার শরণাপন্ন হইলাম।

শ্রীমদ্ভাগবতম্। ১০।৩।২৫-২৭

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবরাত্রি ব্রত পালন

ভগবানের যে কোনরূপই তোমার আরাধ্য দেবতা হউন না কেন, শিবরাত্রি ব্রতে তোমার সাধনায় একটা বিশেষ গুরুত্ব আছে। স্মরণ রাখিও এই পূণ্যভূমিতে ইহা একটি মহাদিবস। ভক্ত সাধকেরা এই দিবস ভগবানকে বিশেষভাবে পূজা করিবেন ও ভগবদ্‌ভাবে নিজেদের নিমগ্ন করিবেন। আধ্যাত্মিক তরঙ্গ মনের চেয়েও দ্রুতগামী। এই দিনে সারা বিশ্বের আকাশ বাতাস আধ্যাত্মিক ভাবের তরঙ্গে প্লাবিত হইবে। সকল কালের, সকল যুগের মুনি ঋষিরা এই দিনে বিশেষ ভাবে সর্ব্বত্র বিরাজিত থাকিবেন এবং তোমার সাধনায় সাহায্য করিবেন।

এইদিন সারাদিবস উপবাসী থাকিতে হয়। ইহাতে তোমার মনের শক্তি বর্দ্ধিত হইবে, আত্মবল বৃদ্ধি হইবে ও রজোগুণ দমিত হইবে। সারা রাত্রি জাগরণ করিতে হয়। ইহাতে তমোগুণের নাশ হয়।

আজ তুমি পূজার ঘরে সমস্ত দিবস বাস করিবে। ভগবানের পূজা ও তোমার ইষ্ট দেবতার পূজা প্রতি তিন ঘণ্টা অন্তর করিবে।

অন্ততঃ এক দিনের জন্যও নিজেকে ভগবৎ সেবায় সম্পূর্ণ ভাবে নিয়োগ করিবে। বাটীর সকলের সহিত পূজা করিবে কিন্তু মনে এই ভাব রাখিবে যে, তাহারা সকলেই সেই ভগবানের সন্তান ও সকলেই ভাই ও ভগ্নী। মোহ নাশ করিবে। এই দিনের জন্য সকল কামনা ত্যাগ করতঃ অহোরাত্র ভগবানের মধ্যে ব্যস করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধর্ম্মগ্রন্থ পাঠ কর। ধ্যান কর। তাঁর নাম কীর্ত্তন কর। প্রচুর জপ কর। প্রাণায়াম, আসন ও কীর্ত্তন করিয়া নিদ্রা দূর কর। মৌন থাক বা মিতভাষী হও। ভগবানকে সর্ব্বস্ব দান কর। শান্তি, সুখ ও আনন্দ উপভোগ কর।

আজিকার মনের চিন্তা ও অনুভূতির কথা লিখিয়া রাখ। আত্ম-পরীক্ষা কর। মনের প্রতি লক্ষ্য রাখিও যেন একটীও জাগতিক চিন্তা মনে না আসে। কেবল ঈশ্বর-চিন্তার দ্বারাই মনকে পূর্ণ কর। ভগবানের আশীষ তোমাদের উপর বর্ষিত হউক। এই পরম পবিত্র দিবসে তোমরা ব্রহ্মানন্দ লাভ কর।

ধ্যান যোগ

১। নির্জ্জনতা ও ধ্যান

জনকাদি রাজারা সংসারে থাকিয়াই আধ্যাত্মিক সাধনা করিয়াছিলেন। গীতার উপদেশও সংসারের মধ্যে থাকিয়াই উপলব্ধির কথা। ইহা সম্ভব এবং ইহা বিচারযুক্তিসহ বটে, কিন্তু অধিকাংশ লোকের পক্ষে ইহা পালন করা সম্ভবপর নহে। ইহা মুখে বলা যত সহজ, কার্য্যে পরিণত করা তত সহজ নহে। কয়টী জনক রাজা হইয়াছেন? ইহাদের অধিকাংশই যোগ ভ্রষ্ট। সাধারনের পক্ষে ইহা সম্ভবপর নহে।

প্রভু যিশু আঠার বৎসর অজ্ঞাত বাস করিয়াছিলেন। উরুবিল্ব কাননে বুদ্ধ আট বৎসর নির্জ্জন বাস করিয়াছিলেন। শ্রীঅরবিন্দও (যাঁহার উপদেশ কর্ম্মের মধ্যেই উপলব্ধি) গত ত্রিশ বৎসর একটী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নির্জ্জন গৃহে বাস করিতেছেন। সাধনার সময় অনেকেই নিভৃতে বাস করিয়াছেন। সংসারের মধ্যে থাকিয়াই সাধন আরম্ভ হইতে পারে তবে কিছুদূর অগ্রসর হইবার পর আধ্যাত্মিক শক্তিযুক্ত নির্জ্জনস্থানে নিজেকে সরিয়া থাকিতে হয়। তবেই উচ্চতর সাধনায় অগ্রসর হওয়া যায়।

অধিকাংশ লোকের মন আধ্যাত্মিক সাধনার অভাবে ও বিদ্যালয়ে অল্প বয়স হইতেই নৈতিক চরিত্র গঠনকারী শিক্ষার অভাবে এবং জড়বাদী শিক্ষার প্রভাবে অতীব দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছে। অতএব তাহাদের কিছু কালের জন্য নির্জ্জনে বাস করিয়া জপ ধ্যানাদি, অতিশয় নিষ্ঠার সহিত অভ্যাস করা আবশ্যক।

একান্তে ধ্যানের সাহায্যে ধীরে ধীরে মনের ভাব, উচ্ছ্বাস ও আবেগকে শান্ত করিতে হইবে। তোমার মনের ভাবসমূহকে নিয়মিত অভ্যাসের দ্বারা নূতন ভাবে গঠিত করিতে পার। তোমার এই পার্থিব স্বভাবকে পূর্ণভাবে দিব্য স্বভাবে পরিণত করিতে পার। ধ্যানাভ্যাসের সাহায্যে তোমার স্নায়ুকেন্দ্রগুলি, স্নায়ুগুলি, স্নায়ুতরঙ্গসকল, পেশীসমূহ, পঞ্চ কোষ, হৃদয়াবেগ, উত্তেজনা সকল, স্বাভাবিক প্রকৃতিগুলি নিজের বশে আনয়ন করিতে পার।

যাঁহারা সংসার হইতে অবসর গ্রহণ করিয়াছেন, তাঁহারা নির্জ্জনে চিত্তশুদ্ধি ও আত্মজ্ঞান লাভের জন্য বেশ কিছুকাল কঠোর তপস্যা ও ধ্যানাদি করিতে পারেন। বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ শিক্ষার মত বা উপাধি শিক্ষান্তক (Post Graduate) শিক্ষার মত তপশ্চর্যা চলিতে পারে এবং আত্মজ্ঞান লাভের পর তাঁহারা জগতে পুনরায় প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া নিজ জ্ঞান লোকশিক্ষার্থ জগৎকে দান করিতে পারেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জগতের শিক্ষা ও কল্যাণের জন্য তাঁহারা বক্তৃতা, ভাষণ বা কথোপকথনচ্ছলে উপদেশ দান করিতে পারেন।

সাধারণ গৃহস্থেরা নির্জ্জন একটী কক্ষে, বা নির্জ্জন কোন মন্দিরে বা নদীতীরে ধ্যান অভ্যাস করিতে পারেন, ছুটির দিন নির্জ্জনে কাটাইতে পারেন ও ভগবদ্‌ভাবে মনকে পূর্ণ করিয়া রাখিতে পারেন। আর যাঁহারা সংসার হইতে অবসর গ্রহণ করিয়াছেন বা পূর্ণভাবে এই পথের পথিক, তাঁহারা সারা বৎসরই ধ্যান অভ্যাস করিতে পারেন।

তুমি যদি সংসারী হও, আর তোমার মন আধ্যাত্মিক সাধনের জন্য উদ্‌গ্রীব হয় এবং তুমি যদি নির্জ্জনে ধ্যানাদি করিতে ইচ্ছুক হও, তবুও তুমি হঠাৎ সংসারের সকল বন্ধন কাটিয়া চলিয়া যাইতে পার না। এরূপ হঠাৎ সংসার ত্যাগ তোমার নিজের মনে ও তোমার পরিজনের মনে অতিতীব্র আঘাত করিতে পারে। কাজেই ধীরে ধীরে সংসার বন্ধন ছিন্ন করিতে হইবে। প্রথমে এক সপ্তাহ সংসার ছাড়িয়া বাহিরে নির্জ্জনে থাকিবে, পরে একমাস এইভাবে কাটাইবে। ক্রমে গৃহের লোকের ও তোমার নিকট এই একান্ত বাস অভ্যাসে পরিণত হইলে এই কাল দীর্ঘ হইতে দীর্ঘতর করিতে হইবে। ইহাতে পরে বিচ্ছেদের কঠোরতা আর তীব্র থাকে না। তখন সকলেরই উহা সহ্য হইয়া যায়।

সাধক আশা, বাসনা ও লোভ হইতে নিজেকে মুক্ত রাখিবেন; তবেই মন স্থির থাকিবে। কারণ ইহারাই মনকে চঞ্চল ও উদ্বেল করে। শান্তি ও আত্মজ্ঞানের ইহারা পরম শত্রু। সাধকের পক্ষে অধিক বস্তু সংগ্রহ ভাল নহে। তাঁহার শরীর রক্ষার জন্য যাহা অত্যাবশ্যক, তাহাই কেবল তিনি রাখিবেন। কারণ অধিক বস্তু সংগ্রহ হইলেই তাহার বিষয় চিন্তা ও রক্ষার উপায়-উদ্ভাবনে মন ব্যস্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া উঠিবে। নির্জ্জন বাসের সময় সত্বর সাধনে অগ্রসর হইতে হইলে জাগতিক লোকের সহিত বা সংসারের লোকের বা নিজ পরিবারের সহিত পত্রালাপ, সংবাদ পত্রাদি পাঠ, বা বিষয় বা বন্ধুদিগের সহিত সম্বন্ধ ত্যাগ করিতে হইবে।

যিনি অভাব কমাইয়াছেন, জাগতিক দ্রব্যে যাহার আসক্তি নাই, যাঁহার বিবেক বৈরাগ্য ও মুমুক্ষুত্ব হইয়াছে ও মৌন অভ্যাস হইয়াছে, তিনিই নির্জ্জনে বাস করিতে পারেন।

সাধক শান্তভাবাপন্ন হইবেন। দিব্য আলোক কেবল শান্ত মনেই আসিতে পারে। কামনা, বাসনা ত্যাগেই শান্তভাব আসিতে পারে। তাঁহাকে নির্ভীকও হইতে হইবে। ইহা অতিব আবশ্যক। দুর্ব্বল চিত্ত ও ভীরু সাধক কখনও আত্মজ্ঞান লাভ করিতে পারে না।

সাধককে দৈহিক অভাবের বিষয় ভাবিবার আবশ্যকতা নাই ; কারণ ভগবান সাধকের অভাব পুরণ করিয়া দেন। প্রকৃতি প্রত্যেক জীবের জন্য আবশ্যকতা অনুযায়ী ব্যবস্থা বহু পূর্ব্বেই করিয়া রাখিয়াছেন এবং ইহা তাহার নিজের ব্যবস্থা অপেক্ষা অধিক সুচারুরূপেই করিয়াছেন। প্রকৃতিমায়ের এই রহস্য বুঝিয়া তত্ত্বজ্ঞ হও। তাঁহার এই অপরূপ দয়া, করুণা ও আশীর্ব্বাদের জন্য সর্ব্বদা কৃতজ্ঞ থাক। বীর্যের দ্বারা মস্তিষ্ক, স্নায়ু ও শরীর পুষ্ট হয়। যাঁহারা ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বনে এই বীর্য্য রক্ষা করিয়াছেন ও তাহা ওজঃ শক্তিতে পরিণত করিয়াছেন, তাঁহারা বহুক্ষণ ব্যাপী স্থির ভাবে ধ্যান করিবার অভ্যাস করিতে পারিবেন। ব্রহ্মচর্য্য ব্যতীত আধ্যাত্মিক রাজ্যে কিছুমাত্র অগ্রসর হওয়া যায় না। ধ্যান ও সমাধিরূপ সৌধের ব্রহ্মচর্য্যই ভিত্তি স্বরূপ। অনেক ব্যক্তি উত্তেজনার সময় অন্ধতা ও অজ্ঞতা বশতঃ বীর্য্যরূপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অমূল্য সম্পদ্ নষ্ট করে। তাহাদের ভবিষ্যৎ অন্ধকারময়, তাহারা আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হইতে পারিবে না।

গভীর ও দীর্ঘকাল ধ্যান-অভ্যাসের পূর্ব্বে নিয়মিত আসন অভ্যাসদ্বারা স্বীয় শরীরকে সম্পূর্ণ আয়ত্ত রাখা দরকার। আসন দৃঢ় না হইলে ধ্যান অভ্যাস করা চলে না। তোমার শরীর স্থির না থাকিলে তোমার মনও স্থির থাকিবে না। মন ও শরীরের অতি নিকট সম্বন্ধ। শরীরকে একটুও কম্পিত করিবে না। নিত্য অভ্যাসেরদ্বারা আসন জয় করিবে। পর্ব্বত বা প্রস্তর মূর্ত্তির ন্যায় স্থির থাকিবে। মস্তক, গ্রীবা ও দেহ ঋজু রাখিলে মেরুদণ্ডও ঋজু থাকিবে। সুষুম্নার মধ্য দিয়া কুলকুণ্ডলিনী ঊর্দ্ধগামী হইবে। নিদ্রাদ্বারা অভিভূত হইবে না। (গীতা—৬।১৩)

সহরের কোলাহলের মধ্যে পরিপূর্ণ নীরবতা ও শান্তি লাভ করিতে পারিবে, যদি প্রত্যাহার (ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখিকরণ) আয়ত্ত করিতে পার ও সকল ইন্দ্রিয় নিজের বশে আনিতে পার। আর ইন্দ্রিয়গুলি চঞ্চল ও তাহা স্ববশে না থাকিলে হিমালয়ের অতি নির্জ্জন গুহাতে বসিয়াও মনের শান্তি পাইবে না। যে যোগী মন ও ইন্দ্রিয় সকল স্ববশে আনয়ন করিয়াছেন, তিনিই নির্জ্জন গুহাতে মনের শান্তিতে বাস করিতে পারেন। অসংযতাত্মা গিরিগুহাতে বসিয়াও কেবল আকাশ কুসুম রচনা করে ও তাহার মন ইতস্তত বিক্ষিপ্ত হয়।

তোমার দৃষ্টি নাসিকার অগ্রভাগে স্থির রাখিবে। মনকে নিজ আত্মায় একাগ্র করিবে। গীতায় ষষ্ঠ অধ্যায় ২৫ শ্লোকে শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন "মনকে আত্মাতে নিহিত করিয়া আর কিছুমাত্র চিন্তা করিবে না।" অপর দৃষ্টি হইতেছে, "ভ্রূমধ্য দৃষ্টি" অর্থাৎ দুই ভ্রূযুগলের মধ্যে (আজ্ঞা চক্রে) দৃষ্টি স্থাপনা। গীতায় ৫ম অধ্যায় ২৭ শ্লোকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই কথা বলা হইয়াছে। এইদৃষ্টিতে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া আজ্ঞা চক্রে দৃষ্টি স্থাপন করিতে হইবে। চক্ষু খুলিয়া ইহা অভ্যাস করিলে ইহাতে প্রথম প্রথম মাথা ধরিবার সম্ভাবনা। চক্ষুতে কিছু পড়িবার ভয় আছে। মন চঞ্চল হইবার সম্ভাবনা আছে। ধীরে ধীরে ইহা অভ্যাস করিতে হয়, যাহাতে চক্ষুর কষ্ট না হয়। নাসাগ্রদৃষ্টি অভ্যাস করিলে "দিব্য গন্ধ" অনুভূত হয়। আর আজ্ঞাচক্রে মনঃসংযোগ অভ্যাস করিলে 'দিব্য জ্যোতিঃ' দর্শন হয়। এই সকল দর্শনাদির দ্বারা সাধক মনে বল প্রাপ্ত হইয়া সাধনে অগ্রসর হইতে চেষ্টা করে। এখানেই সাধনার শেষ করিওনা। যোগী ও শিবভক্তেরা আজ্ঞা চক্রে ধ্যান করেন। তোমার পক্ষে যাহা উপযোগী, সেবই ভাহে অভ্যাস করিবে।

মনের সকল বিক্ষিপ্ত রশ্মিগুলি একত্র সংগ্রহ করিয়া মনকে একাগ্র করিবে। পুনঃ পুনঃ বিষয় বস্তু হইতে মনকে সরাইয়া লইয়া তোমার লক্ষ্য বা ধ্যানের বিন্দুতে বা কেন্দ্রে স্থাপন করিয়া স্থির রাখিতে চেষ্টা করিবে। ক্রমে মন একাগ্র হইবে বা মনস্থির হইবে। তোমাকে ধৈর্য্য ও অধ্যাবসায়শীল হইতে হইবে। অভ্যাস নিয়মিতভাবে করা চাই; তবেই কৃতকার্য্য হইবে। নিয়ম নিষ্ঠা অতীব আবশ্যক।

দৈনিক আত্মপরীক্ষা, আত্ম-বিশ্লেষণ ও অন্তর্দর্শনদ্বারা মনের গতি ও অভ্যাস জানিতে পারিবে। ক্রমে মনের নিয়মগুলি আয়ত্ত হইয়া যাইবে। তখন মনের বিক্ষেপ সহজেই দমন করিতে পারিবে। ধ্যানের জন্য যখন বসিবে, তখন মন হইতে জাগতিক সকল চিন্তা দূর করিতে চেষ্টা করিবে। ঐ সময় নানাবিধ জাগতিক চিন্তা, অবান্তর ও অবোধ চিন্তারাশি মনে উদিত হইয়া সাধারণতঃ ধ্যানের বিঘ্ন ঘটায়। উহাদের এই ভাবে আবির্ভাবে ধ্যানের চিন্তা বিস্মৃত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হইয়া পড়ে এবং অতীতের বিস্মৃত অতি পুরাতন চিন্তা ও বহুদিনের পূর্ব্বেকার ভোগের স্মৃতি হঠাৎ জাগিয়া উঠিয়া মনকে ইতস্তত বিক্ষিপ্ত করে। মনের কোন গভীর প্রদেশে সঞ্চিত অথবা কোন অবচেতন মনে সংগৃহীত স্মৃতি ও চিন্তারাশি অর্গলমুক্ত হইয়া মনের মধ্যে ছুটা ছুটি আরম্ভ করিয়া দেয়, প্রবল বন্যার ধারার ন্যায় মনকে প্লাবিত করিয়া দেয়। যতই তাহাদিগকে তাড়াইবার জন্য চেষ্টা করা হউক না কেন, ততই যেন তাহারা দ্বিগুণ শক্তিতে ও উৎসাহে জাগিয়া উঠিতে থাকে।

ভীত হইওনা। হতাশ হইও না। নিত্য নিয়মিত অভ্যাসের দ্বারা তুমি তোমার অবচেতন ও অশুদ্ধ মনকে জাগ্রত ও শুদ্ধ করিতে পারিবে ও তোমার স্মৃতি ও চিন্তার ধারাকে আয়ত্তে আনিতে সমর্থ হইবে। ধ্যানাগ্নি দ্বারা সকল চিন্তা দগ্ধ হইয়া যাইবে। ইহা নিশ্চয় বলিয়া জানিও। জাগতিক সকল প্রকার চিন্তা-বিষের একমাত্র প্রতিষেধক হইতেছে ধ্যান। ইহা অমোঘ।

মনের বিশ্লেষণের সময় তুমি দেখিতে পাইবে, মন কিরূপ দ্রুত এক বিষয় হইতে অপর বিষয়ে ধাবিত হইতেছে। এই খানেই তোমার সুযোগ। মনকে ও মনের শক্তিকে নিয়মিত ও সংযত করিয়া সাত্ত্বিক-ভাবে রূপান্তরিতে করিবার এই সুযোগই গ্রহণ করিতে হইবে। মনকে নূতন ভাবে সাজাইতে ও সাত্ত্বিক ভাবে ভাবিত করিতে পারা তোমার দ্বারা সম্ভব। চাষীরা যেমন আগাছা তুলিয়া ফেলিয়া দেয়, তুমিও সেইরূপ মনের বৃথা সংসার-চিন্তাগুলি তুলিয়া ফেলিয়া দিতে পার। তোমার মনের পবিত্র স্বর্গীয় উদ্যানে সৎচিন্তার বীজ বপন করিতে পার। এই কাজটি অতি বৃহৎ ও কষ্ট সাধ্য কিন্তু দৃঢ়সঙ্কল্প ও ধৈর্য্যশীল যোগীর নিকট ভগবানের আশীর্ব্বাদে ও চেষ্টায় উহা কষ্টকর নহে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অমর আত্মার ধ্যানে সকল প্রকার পূর্ব্বস্মৃতি ও চিন্তা অচিরে নাশ হইয়া যাইবে। চিন্তা যদি অধিক উৎপাত করে. তবে তাহাদিগকে বলপূর্ব্বক দমন করিতে চেষ্টা করিও না। তুমি নীরব স্বাক্ষীস্বরূপ হইয়া উহাদের দর্শন কর। তাহারা আস্তে আস্তে শান্ত ভাব ধারণ করিবে। তখন নিয়মিত নীরব ধ্যানের দ্বারা তাহাদের সমূলে উৎপাটিত করিতে পারিবে। এইরূপ অভ্যাস সর্ব্বদা করা চাই। তবেই নিশ্চিত তুমি আত্মজ্ঞান লাভ করিতে পারিবে। যাহারা অনিয়মিত ভাবে ধ্যান অভ্যাস করে তাহারা যোগে বিশেষ ফল লাভ করে না।

ইন্দ্রিয় সংযমের পর যোগ-সাধক পর্ব্বত গুহা ত্যাগ করিয়া লোকালয়ে আসিয়া নিজেকে পরীক্ষা করিতে পারেন। তবে ঘন ঘন অধিক পরীক্ষা ভাল নয়। যেমন বৃক্ষ রোপনের পর তাহা পুনঃ পুনঃ তুলিয়া কতখানি বর্দ্ধিত হইয়াছে তাহা পরীক্ষা করা উচিত নহে, এক্ষেত্রেও তদ্রূপ।

সর্ব্বদা নিয়মিত ধ্যানদ্বারা মন সংযত করত, যোগারূঢ় হইয়া নির্ব্বিকল্প সমাধি ও ভগবৎ-সাযুজ্য লাভ কর। (ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। প্রজ্ঞা দীপে বৈরাগ্যের তৈলের দ্বারা ভক্তির বর্ত্তিকায় জ্ঞানের আলোক জ্বালাইয়া দাও। অজ্ঞানের অন্ধকার দূর হইবে। তোমার মন জ্ঞানালোকে উদ্ভাসিত হইবে।

২। পরমগুরু ভবানীপতি, আদিপুরুষ, জ্ঞানমুদ্রাধারী বটবৃক্ষ-তলবাসী দক্ষিণামূর্ত্তির ধ্যান কর। শ্রেষ্ঠ সম্পদ ও শ্রেষ্ঠ আনন্দ লাভ করিবে।

৩। মায়া মানে ইন্দ্রজাল বা কুহক। এই জগৎ একটা বিরাট ইন্দ্রজাল কারণ ইহা সত্য বলিয়া প্রতিভাসিত হয় কিন্তু যখন জ্ঞান উদয় হয় তখন কিছুই থাকে না।

৪। মনুষ্য জীবনের উদ্দেশ্য মনুষ্য জীবনেই দৈবী শ্রেষ্ঠত্ব লাভ ; ইহার জন্য আবশ্যক অন্তরের পরিপূর্ণতা। ইহার জন্য আবশ্যক নিজেকে ভগবানের নিকট উন্মুক্ত করিয়া দেওয়া।

৫। প্রত্যাহার বা অন্তরমুখী করা, অর্থাৎ সকল ইন্দ্রিয়গুলি বিষয় বস্তু হইতে অপসারিত করিয়া, সকল বৃত্তির কেন্দ্র সেই মনের সহিত এক করা।

৬। ভূমানন্দ তোমার জন্মগত অধিকার। আত্ম-সম্রাট হইবার তোমার সম্পুর্ণ স্বাধিনতা আছে।

৭। ত্যাগ বস্তুপ্রাপ্তির পন্থা মাত্র। ইহা উদ্দেশ্য নহে। অন্তরের আত্মোপলব্ধির অন্তরায়গুলি ত্যাগ করিতে হইবে।

৮। সজ্ঞান মনের দ্বারা একই বিষয়ের পুনঃ পুনঃ চিন্তার নামই ধ্যান। ইহা যখন পরিপূর্ণ হয় তখন সমাধি হয়, তখন ধ্যেয় ও ধ্যাতা এক হইয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৯। ঈশ্বর জ্যোতিঃ স্বরূপ। ঈশ্বরই অনন্ত জীবন। ঈশ্বর একমাত্র সত্য। তিনিই সত্য। তিনিই কেবল আছেন। আর সবই মিথ্যা। এ জগৎ একটী মিথ্যা, অলীক দৃশ্য। তাঁহাকে মনে প্রাণে ভালবাস। তিনিই তোমার শ্রেষ্ঠ বন্ধু কারণ তোমার আত্মাই তিনি।

১০। জপে বা ভগবানের নামে পুনঃ পুনঃ উচ্চারণে মনের সকল মল দূর হইয়া যায় এবং তাহা আনন্দে পূর্ণ হইয়া যায়। ইহা মনকে তাঁহারই সুরে বাঁধিয়া দেয় ও তাঁহারই ভাবে পূর্ণ করে। ইহা আত্মাকে পরমাত্মার সহিত এক করিয়া দেয়।

১১। তপস্যা, তীর্থভ্রমণ, ত্যাগ, স্বাধ্যায় প্রভৃতি জ্ঞান লাভের সহায় মাত্র। ইহারা পথ প্রস্তুত করে। ব্রহ্মজ্ঞানই কেবল মোক্ষলাভের উপায়।

১২। ঊর্দ্ধতম আধ্যাত্মিক জীবন লাভের ভিত্তি নৈতিক জীবন। নৈতিক জীবন ব্যতীত কখন পূর্ণ আত্মজ্ঞান সম্ভব নহে। অতএব সদ্‌গুণাবলীর সাধনা প্রথম ও প্রধান আবশ্যক।

১৩। বেদ বলেন 'আচার্য্যম্ পুরুষো বেদ'—যাঁহার গুরু আছেন তিনিই জানেন। আধ্যাত্মিক পথে গুরু অত্যাবশ্যকীয় সাহায্যকারী।

১৪। জীবন্মুক্ত মুক্তিপ্রাপ্ত জ্ঞানী। এই জীবনেই তিনি মুক্ত। তিনি এই জগতে থাকেন বটে তবে তিনি এ জগতের নহেন। তিনি পরমাত্মার অখণ্ড আনন্দে সদাই মগন।

১৫। জীবন্মুক্ত দয়ার সাগর। তিনি আধ্যাত্মিক মহাপুরুষ। তাঁহার ইন্দ্রিয়ে বা দেহে আত্মবুদ্ধি নাই। তাঁহার 'আমি কর্ত্তা' এই জ্ঞান নাই।

১৬। বেদান্তের সার হইতেছে—আত্মা একই ও তিনি সর্ব্বভূতে বিরাজ করিতেছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৭। প্রকৃত জ্ঞানীর কোন সম্প্রদায় নাই। তিনি হিন্দু, খ্রীষ্টান বৌদ্ধ বা মুসলমান নহেন। তিনি সীমার অতীত।

১৮। হে ভগবান! আমার অন্তরে আবির্ভূত হও। আমার হৃদয়ে সর্ব্বদা বিরাজ কর। তোমার জন্য আমার হৃদয় পরিস্কৃত ও বিধৌত করিয়াছি। তোমার জ্যোতিতে আমার হৃদয় পূর্ণ কর। আমার দেহ ও মন তোমার কার্য্যের যন্ত্ররূপে ব্যবহার কর।

১৯। এই চির প্রবাহমান জন্ম মৃত্যু, সুখ দুঃখ, আনন্দ, নিরানন্দ চক্রের হাত হইতে নিস্কৃতি পাইবার কি কোন উপায় নাই? নিশ্চই উপায় আছে। তোমার মন ভগবানের দিকে ফিরাও। তিনিই তোমাকে রক্ষা করিতে পারেন।

২০। তোমার মন ঘড়ির (দোলক যন্ত্রের) দোল দণ্ডের ন্যায় আনন্দ ও অশ্রু, সুখ ও দুঃখের মধ্যে দুলিতেছে। নিয়মিত ও সর্ব্বদা ধ্যানের দ্বারা তোমার মন স্থির হইয়া অনাবিল আনন্দ লাভ করিতে সমর্থ হইবে। অতএব ধ্যান কর, ধ্যান কর।

শ্রীমা বলতেন—যার উপর যেমন কর্ত্তব্য ক'রে যাবে, কিন্তু ভাল এক ভগবান ছাড়া আর কাউকে বেসো না। মানুষকে ভালবাসলে অনেক দুঃখ কষ্ট পেতে হয়। মেয়েদের বলতেন মঠে বা যে সব স্থানে সাধু সান্ন্যসীরা থাকেন, সে সব জায়গায় বেশী যেওনা। দেখ, মা, তোমারা ত ভালমনে, ভক্তি করেই যাবে, কিন্তু তাতে তাঁদের মনে ক্ষতি হলে সেই সঙ্গে তোমাদের ও পাপ হবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সৎ, চিৎ ও আনন্দের সাধনা

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায়

মানব দিন দিন নূতন নূতন শিক্ষা লাভ করিয়া ক্রমশঃ মানসিক উৎকর্ষ লাভ করে। সাধন সম্বন্ধেও তদ্রূপ। শিক্ষার ন্যায় সাধনারও ক্রমিক স্তর রহিয়াছে। সাধন-বিষয়ে স্বেচ্ছাচারী হইলে চলে না। যেমন ভাষা শিক্ষা করিতে হইলে প্রথমে বর্ণের পরিচয় হওয়া আবশ্যক, সেইরূপ সাধনারও বর্ণমালা-শিক্ষা প্রয়োজনীয়। ভাষায় অনভিজ্ঞ ব্যক্তিগণ যেমন কাহারও নিকট দুই চারিটি শ্লোক অভ্যাস করিয়া মূর্খ-সমাজে পণ্ডিত বলিয়া প্রতিষ্ঠা লাভ করিতে পারে, সাধক শ্রেণীর মধ্যেও স্বেচ্ছাচারী সাধকগণ জনসমাজে প্রতিষ্ঠিত হইতে পারে। কিন্তু প্রতিষ্ঠা সাধক-জীবনের উদ্দেশ্য নহে।

যেমন শিক্ষা ব্যাপারে প্রধানতঃ তিনটি ক্রমিক বিভাগ দেখা যায়—প্রাথমিক শিক্ষা, মধ্যামিক শিক্ষা ও কলেজীয় শিক্ষা; তেমনি সাধন ব্যাপারেও তিনটি স্তর পরিলক্ষিত হয়—সৎসাধনা, চিৎ-সাধনা ও আনন্দ-সাধনা। ঈশ্বর-নিরূপণ করাই সাধকের প্রথম সাধনা। ঈশ্বর নিরূপণ করিতে হইলে সাধকের প্রথম কার্য্য সৃষ্টি-দর্শন। ঈশ্বর নিরূপণ করিতে গিয়া প্রথমে সন্দেহ হইতে পারে—ঈশ্বর আছেন কি নাই? এস্থলে শাস্ত্র ও ঋষি বাক্যই গ্রহণযোগ্য। শাস্ত্রে দেখা যায়—বিশ্ব সংসার ঈশ্বর-সৃষ্ট, সুতরাং তিনি আছেন। ঋষিরাও তাহাই বলিয়া গিয়াছেন। ঋষিরা আরও বলিয়াছেন যে, কার্য্য থাকিলেই কারণ থাকিবে, অর্থাৎ ধূম দেখিতে পাইলেই অগ্নি অনুমিত হইবে। যখন জগৎ রহিয়াছে, তখন ইহার সৃজন-কর্ত্তা নিশ্চয়ই আছেন। এইরূপে ঈশ্বরের অস্তিত্ব-জ্ঞান লাভ করিয়া তাঁহার স্বরূপ-সম্বন্ধে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিচার-কার্য্য আরম্ভ হয়। তাঁহার স্বরূপ বা প্রকৃত অবস্থা কি—ইহা পরিজ্ঞাত হওয়া সাধকের দ্বিতীয় সাধনা। ঈশ্বর-নির্ণয়কালীন যে কার্য্য-কারণ-সম্বন্ধ উল্লিখিত হইয়াছে, এস্থলে তাহাই অবলম্বনীয়। সৃষ্টি অর্থে জড় ও চেতন উভয়কে বুঝায়—বৃক্ষ, জল, প্রস্তর, মনুষ্য ইত্যাদি। কিন্তু এই সকল পদার্থ চিরস্থায়ী নহে। যে আদি কারণে চিৎ-অচিৎ পদার্থের লয় হইয়া থাকে, তাহা ত্রিবিধ অবস্থায়—অর্থাৎ সৃষ্টি, স্থিতি ও লয় কালে একভাবে থাকে। এইজন্য জগতের উপাদান বা নিমিত্ত কারণকে নিত্য, সত্য ও অনন্ত এবং সৃষ্ট পদার্থকে অনিত্য, মিথ্যা ও সান্ত বলিয়া বুঝিতে হইবে। যখন এই প্রকারে এক নিত্য বোধ জন্মে—যখন জগৎ মিথ্যা বা মায়ার কার্য্য বলিয়া ধারণা হয়, তখন সাধকের ব্রহ্মজ্ঞান হয়। ব্রহ্মজ্ঞানীদিগের চরম সাধনা নির্ব্বাণ বা মুক্তি। অর্থাৎ যে নিত্য পদার্থ হইতে মায়িক জড়-চেতন দেহ লাভ হইয়াছে, তাহার বিচার দ্বারা জড়েতে জড় পদার্থদিগকে পরিণত করিতে পারিলে চৈতন্যও আদি চৈতন্যে বিলীন হইয়া যায়। যেমন গভীর নিদ্রা আসিলে একেবারে আত্মবোধ লুপ্ত হয়, নির্ব্বাণ কালেও অবিকল সেই অবস্থা লাভ হয়। এই শ্রেণীর সাধকদিগকে সৎ-মতাবলম্বী বলিয়া গণ্য করা যায়। এই সব সাধক এক সত্য ও নিত্যজ্ঞান ব্যতীত অন্য কোন ভাবের শ্রেষ্ঠত্ব স্বীকার করেন না।

সৎ-মতাবলম্বিগণ জগৎকে অনিত্য মনে করিয়া, সুতরাং সংসারে লিপ্ত না হইয়া আত্মাকে পরমাত্মায় লীন করিবার অনুষ্ঠান আরম্ভ করিয়া থাকেন। কিন্তু দেহ হইতে আত্মা স্বতন্ত্র করিতে হইলে মনঃসংযম আবশ্যক। মনঃসংযমের নিমিত্ত পার্থিব পদার্থ হইতে মনকে বিছিন্ন করা আবশ্যক। সুতরাং প্রথমতঃ বৈরাগ্যের প্রয়োজন। বৈরাগ্যের জন্য এই শ্রেণীর সাধকেরা যে সকল দৈহিক ক্রিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারা মন চঞ্চল হইবার সম্ভাবনা, তৎসমুদয় ক্রমে ক্রমে আয়ত্ত করিবার চেষ্টা করেন। এইজন্য তাঁহাদের দেহশুদ্ধির প্রয়োজন হয়। তজ্জন্য তাঁহারা যোগশাস্ত্রাবলম্বিত অষ্টাঙ্গ যোগ অবলম্বন করিয়া থাকেন। অষ্টাঙ্গ যোগ যথা—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি। এই সকল প্রক্রিয়া দ্বারা শরীর নীরোগ হয় এবং ক্রমে মন সংযত হইয়া সমাধি অবস্থায় অনন্তে বিলীন হইয়া যায় ও সাধক নির্ব্বাণাবস্থা লাভ করেন। যখন সাধক এই অবস্থায় উপনীত হন, তখন তাঁহাকে প্রকৃত ব্রহ্মজ্ঞানী বলা হয়।

এক্ষণে চিৎ-পথাবলম্বীদিগের সম্বন্ধে বলা হইতেছে। এই মতেও কার্য্যকারণসূত্রের আশ্রয় গ্রহণ করা হয়। কিন্তু সৎ-পথাবলম্বিগণের ন্যায় চিৎ-পথাবলম্বিগণ কার্য্য অর্থাৎ সৃষ্টি পরিত্যাগ করিয়া কারণের অর্থাৎ জগৎ-স্রষ্টার পক্ষপাতী নহেন। কারণ, তাঁহাদের মতে কারণের নিত্যত্ব স্বীকার করিতে হইলে কার্য্যেরও নিত্যত্ব স্বীকার করিতে হয়; কেননা, তন্মতে নিত্য হইতে অনিত্য বস্তুর সৃষ্টির সম্ভাবনা নাই। সৎ-মতে জগৎ অনিত্য, কিন্তু চিৎ-মতে জগৎ অনিত্য নহে। পদার্থ অবিনাশী—ইহা প্রত্যক্ষমীমাংসা; সুতরাং জড় পদার্থ যদি অবিনাশী হয়, তবে জগৎ মিথ্যা হইতে পারে না। এই ভাবে চিৎ-মতাবলম্বিগণ জগৎ-মিথ্যাত্ব খণ্ডন করেন। কিন্তু সৎ-পথাবলম্বিগণ বলিতে পারেন—জীবের নিত্যত্ব কোথায়? নিত্য হইলে জীবের অন্তর্দ্ধান হওয়া উচিত নয়। ইহার বিরুদ্ধে চিৎ-পথাবলম্বীরা বলিবেন যে, অন্তর্দ্ধান হইল কাহার? যখন জীব স্থূলতঃ জড় ও চেতন পদার্থের যৌগিক বিশেষ এবং যখন জড় ও চেতন উভয়ই নিত্য, তখন জীব সম্বন্ধে অনিত্যত্ব কোথায়? জীবিতাবস্থায় জীব যে জড়-চেতন পদার্থে গঠিত,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিয়োগান্তেও সেই জীব জড়-চেতন পদার্থে গঠিত হইবে। সুতরাং জীবের আত্যন্তিক ধ্বংস হইতে পারে না। এস্থলে আরও একটু বিচার্য্য বিষয় আছে। এই 'আমি' যে পুনরায় আমিই হইব, তাহা কেহ বলিতে পারে না; কারণ পূর্ব্বজন্মবৃত্তান্ত ত সকলেই ভুলিয়া যায়। চিৎ-পথাবলম্বিগণ এই স্থলে মায়া, লীলা বা ভগবানের কুটিল সৃষ্টি-কৌশল বলিয়া সকলই সত্য বলিয়া থাকেন। এইজন্য চিৎ-মতে সাধকেরা লীলা অবলম্বন করিয়া সৃষ্ট পদার্থ-মাত্রকেই ভগবান্ হইতে উৎপন্ন বলিয়া ধারণা করেন।

সৎ-পথের সাধকদিগের ঈশ্বরের অস্তিত্ব সম্বন্ধে কেবল একমাত্র জ্ঞান জন্মে। এই জন্য তাঁহারা ঈশ্বরকে নিরাকার, অজ্ঞেয়, সাক্ষি-স্বরূপ, কেবল আত্মা, অবাঙ্ মনসোগোচর—ইত্যাদি আখ্যাদ্বারা উল্লেখ করিয়া থাকেন। তাঁহাদের নিকট বৈদান্তিক মতই সর্ব্বপেক্ষা প্রবল। কিন্তু চিৎ-মতের সাধকদিগের উদ্দেশ্য হইল ঈশ্বরের দর্শন। এই ঈশ্বরের দর্শন তাঁহাদের মতে শান্ত, দাস্য, বাৎসল্য, সখ্য, প্রেম প্রভৃতি দ্বারা হইয়া থাকে। অর্থাৎ যে সাধকের যে ভাব প্রবল, তিনি তাহাদ্বারাই ঈশ্বরকে সম্ভোগ করিয়া থাকেন।

সৎ-চিৎ উভয় মতেই কার্য্য-কারণ ভাব অবলম্বনীয়। কিন্তু সৎ-মতে সাধক জড়ের কারণ পর্য্যন্ত গিয়া আপনাকে হারাইয়া ফেলিবার উপায় উদ্ভাবন করেন। আর চিৎ-মতাবলম্বীরা জড়ভাব বা সৃষ্টি পরিত্যাগ না করিয়া এবং পরমাত্মার সহিত আত্মার সংযোগ করিতে না দিয়া চৈতন্য রাজ্যে ভাবের ক্রীড়া করিতে চাহেন। এইজন্য চিৎ-মতাবলম্বী সাধকদিগের মধ্যে কেহ মাতৃভাবে কেহ পিতৃভাবে, কেহ সখিভাবে, কেহ দাসভাবে, রুচি-অনুযায়ী নানাভাবে পরমাত্মাকে দেখিবার জন্য প্রার্থনা করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চিৎ-পথের চরমাবস্থায় অর্থাৎ ভগবৎ-দর্শনের পর ভক্তদিগের যে অনির্ব্বচনীয় ও অভূতপূর্ব্ব সুখের উদয় হয়, তাহাকে আনন্দ বলে। চিৎ-পথের চরমাবস্থায় উপনীত হইয়া রূপাদি-সন্দর্শনে যে আনন্দের উপলব্ধি হয়, তাহাকে বিজ্ঞানানন্দ বলা হয়।

সৎ, চিৎ ও আনন্দের মত বা পথ স্বতন্ত্র নহে। উহা সাধকদিগের অবস্থার স্তর বা ভেদ মাত্র। কোন মহাত্মার নাম শ্রবণ করিয়া তাঁহার যে অস্তিত্বের বোধ—সাধকের এমন অবস্থাকে 'সৎ' কহে। পরে ঐ মহাত্মার নিকট গমন করিয়া যখন তাঁহার সাক্ষাৎকার লাভ হয়, তখন সাধকের যে অবস্থা ঘটে, তাহাকে 'চিৎ' বলে। তদনন্তর ঐ মহাত্মার সহিত আলাপাদি দ্বারা যে সংকল্পিত-সিদ্ধিজনিত সুখপ্রাপ্তি ঘটে, সেই অবস্থাই 'আনন্দ'-বাচ্য। অর্থাৎ সাধকের প্রথমে অস্তিত্ব জ্ঞান, তৎপরে সাক্ষাৎকারলাভ, তৎপরে প্রয়োজন-সিদ্ধিজনিত আনন্দ। এস্থলে ঈশ্বরের 'সৎ-চিৎ-আনন্দ' এই ত্রিবিধ-ভাবাবলম্বনে সাধন-ক্রম এইরূপে ব্যক্ত করা হইল। ইতি শম্।

কলিযুগে জ্ঞান যোগও ভারি কঠিন, আবার দেহবুদ্ধি কোনমতেই যায় না। এদিকে দেহবুদ্ধি না গেলে একেবারে জ্ঞানই হবে না। জ্ঞানযোগ বা কর্ম্মযোগ আর অন্য পথ দিয়েও ঈশ্বরের কাছে যাওয়া যায়, কিন্তু ভক্তি পথদিয়ে ঈশ্বরের কাছে সহজে যাওয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপ

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাশ ডাইরী হইতে)

জপ মানে কী ?

"ভগবানের নাম পুনঃ পুনঃ করা"

পুনঃ পুনঃ নাম করে কি হবে, শুধু তাঁর বিষয় চিন্তা করলেইত হয় ?

"ধ্যান হয় না, মনের বিক্ষেপ হেতু চিন্তা ধারা কেটে কেটে যায়। যার ধ্যান সমাধি পর্য্যন্ত পৌছেচে তার আর জপের প্রযোজন হয় না, তখন আর জপ থাকেওনা। ইষ্টবীজই নাদব্রহ্ম, ইনি সমাধিতে লীন হলেই বস্তু লাভ হয়। মানস জগতেও নাম আছে, কারণ শব্দ ছাড়া ব্যবহারিক রাজ্যে অর্থের চিন্তা হয় না। পুনঃ পুনঃ নামের স্মরণের দ্বারা অখণ্ড পরমার্থ ব্রহ্মবস্তুকে বুদ্ধ্যারূঢ় করে রাখবার চেষ্টার নাম জপযজ্ঞ। গীতায় ভগবান বলছেন, জপ অন্যান্য যজ্ঞ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ—"যজ্ঞানাং জপ যজ্ঞোঽস্মি" ধ্বনিপর নাম উৎপত্তি ও বিনাশশীল এবং খণ্ড, কিন্তু তার অর্থজ্ঞান নিত্য। সেই নিত্যজ্ঞানে বুদ্ধি স্থির থাকতে পারে না বলে, পুনঃ পুনঃ নামের সাহায্য নিতে হয়।

মণ্ডন বলেন, "নামের স্বরূপ শব্দস্ফোট নিত্য, তাকে অনিত্য বর্ণ-সাহায্যে অভিব্যক্ত করতে হয়। আমরা যে জপ করি তা বর্ণ সমূহ ; সেই বর্ণ সমূহ উৎপত্তী নাশশীল হলেও পরপর উচ্চারণের দ্বারা অনাদি নিধন শব্দস্ফোট অর্থের সহিত অভিব্যক্ত হয়। আদি শব্দ-স্ফোট ওঁকার।

প্রভাকর বলেন, "শ্রুত ধ্বনি, লিপি প্রভৃতি অনিত্য, পরন্তু অক্ষর বা বর্ণ নিত্য। অনিত্য ধ্বন্যাদির দ্বারা অরূপ নিত্যবর্ণ বুদ্ধারূঢ় হয়, যার সমবেত অর্থ হলো ঐ সূক্ষ্ম তত্ত্বগুলি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"কিন্তু বর্ণ-ই হোক বা শব্দ স্ফোটই হোক সবই শংকর মতে অপেক্ষিক নিত্য অর্থাৎ নির্বিকল্পের পূর্ব পর্য্যন্ত স্থায়ী—কারণ ব্রহ্ম সর্বনামরূপাতীত। কিন্তু যতক্ষণ সগুণ ব্রহ্মকে নিত্যেশ্বররূপে ভাবনা করা যায় ততক্ষণ নামও নিত্য। এই পক্ষে নাম ও নামী অভেদ। সেই জন্য নানকপন্থীরা সনাতন নামের উপাসনা করে থাকেন। উপনিষদে ওঁকারের উপাসনাই প্রধান। তন্ত্রে বীজমন্ত্রেই ইষ্টের পূজা হতে পারে, কারণ তাঁরা নামনামীর অভেদত্ব স্বীকার করেন এবং তাঁরা কেবল বর্ণের নিত্যতা স্বীকার করেন না, শব্দ স্ফোটেরও নিত্যতা স্বীকার করেন। তবে তাঁদের মধ্যে যাঁরা শিবের নির্বিকল্প স্বরূপত্ব স্বীকার করেন, তাঁরাও ঐ উভয়ের আপেক্ষিক নিত্যত্ব স্বীকার করেন। তন্ত্রে স্বর ও ব্যঞ্জনের অর্থযুক্ত রূপের বর্ণন আছে। শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ যাবতীয় নিত্যবর্ণ দর্শন করেছেন। স্বামী বিবেকানন্দও জ্যোতির্ময় ওঁকারের অনুভূতির কথা বলেছেন।

"জপ—মানসিক, উপাংশু ও বাচিকভেদে ত্রিবিধ। তার মধ্যে বাচিক জপ ধ্বনিপর, যেমন হরেকৃষ্ণাদি নামমালা; উপাংশুতে কেবল জিহ্বা নড়ে, কিন্তু ধ্বনিহীন, যেমন দীর্ঘমন্ত্র এবং গায়ত্র্যাদি; মানস জপে বাগযন্ত্রের কোনও কম্পন থাকেনা, যেমন স্বপ্ন চিন্তা কালে হয়। ইষ্টবীজাদি মানস জপ। সবিকল্প সমাধিতে মানসরূপ ইষ্টে কেন্দ্রীভূত হয়ে, নাম ও নামীর তাদাত্ম্য-সম্বন্ধ ঘটে অর্থাৎ তখন আর দুটোকে পৃথক বলে বোধ হয় না। পরন্তু নির্বিকল্পে সর্বশব্দই বাধিত (নাশ) হয়।

শব্দ মানেই স্পন্দ। বিক্ষেপাবরণাত্মিকা ব্রহ্মশক্তি প্রথম ব্রহ্মস্বরূপ আবরিত ক'রে শব্দ বিক্ষেপ করেন। আবার নির্বিকল্পে তিনি ব্রহ্মস্বরূপতাই প্রাপ্ত হন। সেই অনামরূপ ব্রহ্মে যে আদি-স্পন্দ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তিনিই সর্বনামরূপের গর্ভ, তিনিই পরাশব্দ। "In the beginning was the Word, and the Word was with God and the Word was God" —St. John 1-1. এই পরা শব্দ দ্বিধা পরিণমিত হন—অর্থযুক্ত চেতন-ভূত-প্রসূত এবং অর্থহীন অচেতন-ভূত-প্রসূত। প্রথমটীকে বর্ণ বলে। এই আন্তর বর্ণমাতৃকারা দ্বিধা বিভক্ত—স্বর ও ব্যঞ্জন—ইহাই পশ্যন্তি নামে খ্যাতা। এই পশ্যন্তি-শব্দ-পরিণামে যে মানস বাঙ্ময় জগৎ তাহাই মধ্যমা—এখানেই ধ্বনিহীন, অকম্পিত-বাগযন্ত্র মানস জপ ঘটে থাকে। যখন ঐ মধ্যমা-শব্দ ধ্বনিমাধ্যমে শ্রুত হন তখনই তিনি বৈখরী নাম ধেয়া। এই বৈখরী বর্ণমালাই বাহ্যজগতের অভিব্যক্তিকা বলে বাহ্যমাতৃকবলেও খ্যাতা। এই আন্তর ও বাহ্য "মাতৃকা" শব্দের স্থূল কথা হচ্ছে, বর্ণ ছাড়া প্রাতিপাদিক, ধাতু, প্রত্যয়, বিভক্তি সম্ভব নয় এবং এতদ্‌ভিন্ন ঘটাদি অর্থাভিব্যক্তি হয় না, অতএব বর্ণ সমূহকে মাতৃকা বলা হয়ে থাকে। "মাতৃকা" শব্দের 'ক' প্রত্যয়টী অল্পার্থে, কেন না এঁরাও মূল পরাস্পন্দ প্রসূতা।"

চয়ন

শ্রীরামকৃষ্ণ বলেন,—এই কলিযুগে নারদীয় ভক্তিমতই ভাল। শাস্ত্রে যেসব ধর্ম্ম কর্‌তে বলেছে তার সময় কৈ? অন্য অন্য যুগে নানা রকমের কঠোর সাধনের নিয়ম ছিল। সে সকল সাধনে এযুগে সিদ্ধিলাভ করা বড় কঠিন। আজকালকার মালোয়ারি জ্বরে দশমূল পাচন চলে না। একে জীবের অল্প পরমায়ু, তাতে রোগী কাবু হয়ে পড়ে। আজকাল ফিভার মিকশ্চার। কর্ম্ম কোর্‌তে যদি বলতো নেজামুড়া বাদ দিয়ে বল্‌বে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বুদ্ধবাণী

বুদ্ধদেব সমাজের ধারা পর্য্যবেক্ষন করিয়া দেখিয়াছিলেন যে বিদ্বেষ-বুদ্ধি এবং বৃথা গর্ব্ব হইতে অনেক অনর্থের সৃষ্টি হয়। তাই তিনি কহিলেন,—"যদি কেহ মূঢ়তাবশতঃ আমার প্রতি অন্যায় করে, আমি প্রতিদানে অকাতরে তাহার উপর প্রীতিবর্ষণ করিব; অমঙ্গলের প্রতিদানে আমি মঙ্গল বিতরণ করিব; সাধুতার সৌরভ সর্ব্বক্ষণ আমি অনুভব করিব, অমঙ্গলের অনিষ্টকর বায়ু তাহাকে স্পর্শ করিবে না।"

বুদ্ধ অমঙ্গলের প্রতিদানে মঙ্গল বিতরণ করেন শুনিয়া এক নির্ব্বোধ তাঁহার নিকট আসিয়া তাঁহার নিন্দা করিল। বুদ্ধ তাহার নির্ব্বুদ্ধিতায় করুণাপরবশ হইয়া নীরব রহিলনে।

নির্ব্বোধ তাহার নিন্দাবাদ সমাপ্ত করিলে বুদ্ধ তাহাকে জিজ্ঞাসা করিলেন; "বৎস যদি কোন ব্যক্তি উপহৃত দ্রব্য লইতে অস্বীকার করে তাহা হইলে ঐ দ্রব্য কাহার হইবে?" সে উত্তর করিল" "তাহা হইলে উহা প্রদানকারীর হইবে।"

বুদ্ধ কহিলেন "বৎস, তুমি আমাকে দুর্ব্বাক্য বলিয়াছ, কিন্তু তোমার দুর্ব্বাক্য আমি লইব না, তুমি উহা নিজের জন্য রাখিয়া দাও। উহা কি তোমার যন্ত্রনার কারণ হইবে না? প্রতিধ্বনি যেরূপ শব্দের অনুগামী, ছায়া যেরূপ দ্রব্যের অনুগামী, সেইরূপ যাতনাও দুস্কৃতের অনুগমন করিবেই।"

নিন্দুক কোন উত্তর করিল না, বুদ্ধ পুনরপি বলিলেন; দুষ্টের পক্ষে সাধুকে ভৎর্সনা করা এবং উৰ্দ্ধে আকাশে নিষ্ঠিবন নিক্ষেপ করা একই প্রকার; নিষ্ঠিবন আকাশকে মলিন করে না, উহা ফিরিয়া আসিয়া নিক্ষেপকারীকে অপবিত্র করে।" নিন্দুক লজ্জিত হইয়া চলিয়া গেল।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রারব্ধ ও পুরুষার্থ

প্রারব্ধ ও পুরুষার্থ একই জিনিষ। পূর্ব্বজন্মের পুরুষার্থই ইহজন্মে প্রারব্ধ। ইহা একটি অনন্ত অফুরন্ত শৃঙ্খল। সৎপথের চেষ্টা সৎফল-প্রসু। কেবল প্রারব্ধ মানিয়া সকল কর্ম্মচেষ্টা ত্যাগ করিয়া বসিয়া থাকিলে মানুষকে অদৃষ্টবাদি করিয়া তোলে এবং ইহা আধ্যাত্মিক উন্নতির অতীব ক্ষতিকর অন্তরায়। এই ভাবে চেষ্টা ত্যাগ তাহাকে অতিশয় দুর্ব্বল করিয়া ফেলে এবং তাহার ইচ্ছা শক্তি তাহাকে ত্যাগ করে।

যোগবাশিষ্টে এই ধ্বনি সর্ব্বদা বাজিতেছে যে পুরুষার্থ দ্বারা মানুষ অমরত্ব লাভ করিতে পারে। এক জন্ম হইতে জন্মান্তরে মানুষ যাহা সূক্ষ্ম শরীরে লইয়া যায় তহাই প্রারব্ধ। মানুষ কাজ না করিয়া থাকিতে পারে না। এই কাজ সৎপথে ও ফলাকাঙ্খা না করিয়া করিবে। যদি রোগ হইয়া থাকে পুরুষার্থ কর—ঔষধ সেবন কর, ফল প্রারব্ধের উপর ছাড়িয়া দাও। যদি ঠিক চেষ্টা হইয়া থাকে তবে তোমার কোনই অমঙ্গল হইবে না। এ বিষয় স্বয়ং ভগবানের পূর্ণ আশ্বাস বানী রহিয়াছে (গীতা ৬।৪০)।

কর্ত্তৃত্বাভিমান ত্যাগ কর

হে রাম! পাপ পুন্য, সুখ দুঃখ এ সকল তোমার মনের, তোমার নহে। তুমি কর্ত্তাও নহ, ভোক্তাও নহ। প্রকৃতপ্রস্তাবে তুমি নিত্যমুক্ত। আমি কর্ত্তা আমি ভোক্তা এই ভাব ত্যাগ কর। তবেই সুখী হইতে পারিবে। ভগবানের হাতের যন্ত্রমাত্র হইয়া থাকিবে। নিজের কর্ত্তব্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিয়া যাও। কেবল বিবেক ও বিচার বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া অনাসক্তভাবে কর্ম্ম করিয়া যাও। অক্লান্ত ভাবে কর্ম্ম করিয়া যাও। প্রতিদানে কিছু আশা করিও না। নাম, যশ, খ্যাতি বা অর্থের কোনরূপ প্রতিদানের আশা মন হইতে একেবারে ত্যগ কর। জগৎপিতা তোমাকে এজগতে কার্য্যের দ্বারা কর্ম্মক্ষয়ের জন্য পাঠাইয়াছেন আর অপরের হিতকারী কর্ম্মের দ্বারা শীঘ্র শীঘ্র কর্ম্মক্ষয় হইয়া মুক্তি লাভ করিবে। তিনি তোমার ভিতর দিয়া তাঁহার কার্য্য করাইয়া লইতেছেন। অতএব এখানে প্রতিদানের কোন কথাই উঠে না। তোমার বিষয়সমূহে আসক্তি আসিবার কারণ নাই, কাজেই কর্ম্মের বন্ধনও তোমার নাই। তিনিই সকল কর্ম্ম করিতেছেন তুমি কিছুই কর না। এই ভাবটি অনুভব কর ও অনুধাবন কর। ভগবানকে এখনই উপলব্ধি করিতে পারিবে।

Some Select Works of Swami Sivananda.

1. Philosophy and teachings of Swami Sivananda 8/-
2. Brahma Sutras Part I 7/-
3. Concentration and meditation 5/
4. Mind its mysteries and Control 2 Parts 5/-
5. Siva Gita (autobiography illustrated) 2/8/-
6. World's Religions. 2/8/-

For copies apply to—

The Sivananda Publication League.

Rishikesh U. P.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি ঃ

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ স্বরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয়—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)

১। প্রতিমাসে দুইটী মাসিক পত্রিকা বাহির হয় The Divine Life ও The Membership Supplement,

২। সাধন পথের পথিকদিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগেয় শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটী অন্ন-ক্ষেত্র চালান হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র Divine Life এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা।

কার্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st July 1949.

Sri R.S. Ramaswami Iyer M.A. B.L.

Is there really any happiness in this world? Then why do you cling to these mundane objects. Search within. Look within. Meditate and rest in the Supreme abode of peace and immortality now.

Never delay a second. Plod on. March forward. Realise now and be free.

May you reach the goal of life in this very birth.

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৪র্থ সংখ্যা   শ্রাবণ, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ সহ নাববতু সহ নৌ ভুনক্তু, সহ বীর্য্যং করবাবহৈ।
তেজস্বি নাবধীতমস্তু মা বিদ্বিষাবহৈ ॥
ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ ॥।

পরব্রহ্ম আমাদিগকে (গুরু ও শিষ্য) উভয়কে রক্ষা ও প্রতিপালন করুন। গুরু যেন নিরালস্য হইয়া আমাদিগকে আত্মতত্ত্ববিদ্যা প্রদান করেন এবং আমরাও যেন নিরাপদে উপদিষ্ট হইয়া আত্মতত্ত্ব লাভ করিতে পারি। তিনি আমাদিগকে বিদ্যা ও উপদেশ গ্রহণে সমর্থ করুন। তাঁহার অনুগ্রহে আমরা যে বিদ্যাভ্যাসদ্বারা তেজস্বী হইয়াছি, সেই বিদ্যা এবং গৃহীত উপদেশসকল সফল হইয়া স্বয়ং প্রকাশিত হউক। পরন্তু ইহাও আমাদের প্রার্থনীয় যে, কখন যেন আমদিগের পরস্পরের মধ্যে বিদ্বেষ ভাব না জন্মে ॥

ওঁ শান্তি। ওঁ শান্তি। ওঁ শান্তি।

কৃষ্ণ যর্জ্বেদ ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রামরাজ্য

শ্রীরাম জয়তু ! মানবকে যুগ যুগ ধরিয়া সত্য পথে চালিত করিবার জন্য পরব্রহ্ম কৃপা করিয়া রাম-অবতাররূপে ধরাধামে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন—সেই রামচন্দ্র মহারাজকে আমার শতকোটী প্রণাম। যাঁহার নাম স্মরণমাত্র জীব মোক্ষলাভ করে, সেই পতিব্রতা শিরোমণি মা জানকীকে প্রণাম।

প্রভু রামচন্দ্রের কথা চিন্তা কর। তোমার মনপ্রাণ এক অপূর্ব্ব শান্তি ও আনন্দে পূর্ণ হইয়া যাইবে। রামরাজ্যে এই শান্তি ও আনন্দ বিরাজিত ছিল। আদর্শ মানবচরিত্র দেখাইবার জন্য যিনি লীলায় মানবরূপ ধারণ করিয়া ছিলেন, তিনি স্বরূপত সেই পরমব্রহ্ম—স্বয়ং।

যে ভাবেই হউক না কেন, তুমি যদি তাহার কথাই সর্ব্বদা চিন্তা করিতে পার, তোমার মোক্ষ অনিবার্য্য। নারদ ঋষি তাঁহার ভক্তিসূত্রে এই কথা অতি পরিষ্কার ভাবে লিখিয়া গিয়াছেন। যদি বৈরিভাবেও তাঁহাকে সদা সর্ব্বদা চিন্তা করা যায়—যদি তাঁহাতে অত্যধিক বৈরীভাবও থাকে, কিন্তু সারা মন তাঁহার চিন্তায় পরিপূর্ণ হয়, তাঁহাতে তন্ময় হইয়া যায় তাহাতেই তাঁহার শ্রীচরণে আশ্রয় লাভ হয়। কাজেই যাহারা তাঁহার শ্রীচরণাশ্রিত, ভক্তিভাবে তাঁহার চরণেরই চিন্তা করে, তাহাদের ত কথাই নাই। তাহাদের অতি অবশ্য অখণ্ড আনন্দ ও পরম শান্তি লাভ হইবে।

নিজের অন্তরে এই রামরাজ্য স্থাপনা কর। যখন প্রতি জীব নিজেকে একটী জীবন্ত ভ্রাম্যমাণ রামরাজ্যে পরিণত করিবে, তখনই সারা বিশ্বে এক বিরাট রামরাজ্য প্রতিষ্ঠিত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রামায়ণে রামরাজ্যে কি কি থাকা আবশ্যক, তাহা বিস্তারিত ও সুন্দরভাবে বর্ণিত হইয়াছে। সত্য, পবিত্রতা, পাপনাশের জন্য অদম্য ইচ্ছা, ধর্ম্ম স্থাপনে ও পালনে অবিচলিত বিশ্বাস, সহ্য, সহানুভূতি ও ভালবাসা—এইগুলি প্রভু রামচন্দ্রের গুণাবলী। এই সব গুণের তোমার মধ্যে বিকাশের সঙ্গে সঙ্গেই নিশ্চয় জানিবে, শ্রীরামচন্দ্রও তোমার হৃদয় সিংহাসনে আরূঢ় হইয়াছেন। রামায়ণে বহু উপদেশময় গল্প আছে, যাহা প্রতি সাধকের কণ্ঠস্থ করা উচিত। রামায়ণে বহু উপদেশ আছে যাহা প্রতি সাধকের শিক্ষা ও উপলব্ধি করা উচিত।

ভগবানের চরণকমলে ভরতের ভক্তি বা লক্ষ্মণের অপূর্ব্ব ভ্রাতৃসেবা কে পরিমাপ করিতে পারে। হনুমান ও লক্ষ্মণ তোমার সেবক ভাবের আদর্শ হওয়া উচিত। তাঁহারা পরিপূর্ণ নিস্বার্থভাবের ভাবনায় ও আত্মনিবেদনে এবং ভগবানের হাতের যন্ত্র মাত্র ভাবে নিজের দেহ ও মন অর্পণ করিয়া কর্ম্মযোগের শিক্ষা দিয়াছেন। ইহাঁদের দেহ, মন ও প্রাণ সকলই তাঁহার চরণে নিবেদিত। আত্মীয় বন্ধু জগৎ সংসার সকলই তাহাদের কাছে মিথ্যা হইয়া গিয়াছে—মনকে এইরূপ অবস্থায় লইয়া যাইতে পারিলে তবেই শ্রেষ্ঠ আনন্দ লাভ হয়। তুমি আপ্তকাম হইয়া যাও; তোমার সকল চাওয়াই পাওয়া হইয়া যায়। তোমার কোনরূপ অভাব বা আকাঙ্ক্ষা থাকিবে না। ভয়, কাপুরুষত্ব এবং অপর সকল দোষ যাহা লোভ হইতে জন্মায় তাহা লোপ হইয়া যায়। তুমি অসম্ভবকে সম্ভব করিতে পারিবে। প্রত্যেক স্ত্রীলোক সীতার জীবনকে তাহার জীবনের আদর্শরূপে লওয়া উচিত। স্ত্রীলোকের ধর্ম্মই পতিব্রতা ধর্ম্ম। তাহার অপর কোন ব্রত, যোগ বা উপাসনা করিবার আবশ্যকতা নাই, সে যদি পতিব্রতা ধর্ম্ম পালন করে তবে সে অচিরে ও সহজেই মুক্তি লাভ করিবে। তাহার শক্তি তখন অপরাজেয়। এমনকি দেবতারাও তাহার নিকট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মস্তক অবনত করিবে, প্রকৃতি তাহার আজ্ঞা পালন করিবে। হে উচ্চ সমাজবিহারী স্ত্রীলোকগণ! সত্যনামধারী অসংযত স্ত্রীলোকগণ! তোমাদের এই ধ্বংসের পথ ত্যাগ কর। সীতার উদাহরণ অনুসরণ কর, চিরকাল সীতার ন্যায় জগতে পূজ্য হইয়া থাকিবে।

রামরাজ্য সত্যের উপর স্থাপিত। ধর্ম্ম ইহার ভিত্তি, শাস্ত্র ইহার মূলতত্ত্ব, ঋষি, যোগী, মুনি ও ব্রহ্মজ্ঞানীরা এই পথের আলোকস্তম্ভ। বেদে বিশ্বাস করিয়া তাহা পালিত হইত। তাই রামরাজ্য এত উন্নত ও স্থায়ী হইয়াছিল; এবং অদ্যাবধি ইহাকে সকল প্রকার রাজত্ব শাসনের মধ্যে শ্রেষ্ঠস্থান দেওয়া হইয়াছে। জগতের সকল শাসকদের ইহা একটী শিক্ষার বিষয়। যদি তুমি তোমার রাজ্য সত্য ধর্ম্মের উপর, অনন্ত সত্যের উপর স্থাপনা কর, তবেই ইহা আদর্শস্থানীয় হইবে। প্রজারা সুখ ও শন্তি উপভোগ করিবে। আর তাহা না হইয়া যদি ক্ষণভঙ্গুর জড়বাদীয় মতের উপর স্থাপিত হয়, তবে তাহা অচিরে নষ্ট হইবে ও সকলকে নাশ করিবে। রামায়ণ হইতে সৎশিক্ষা লাভ কর। সত্যভ্রষ্ট বুদ্ধির দ্বারা চালিত হইও না। ভগবান রামচন্দ্রের আশীষ সকলের উপর বর্ষিত হউক।

বুদ্ধবাণী

জম্বুনদে একব্যক্তি বাস করিতেন। পরদিবসে তাহার বিবাহ স্থির হইয়াছিল। তিনি চিন্তা করিলেন "পুণ্যপুরুষ বুদ্ধদেব বিবাহোৎসবে উপস্থিত হউন।"

পুণ্যপুরুষ ঐ সময় তাহার গৃহের নিকট দিয়া যাইতে ছিলেন। তাহাকে দেখিয়া তিনি তাহার অন্তরের কামনা অবগত হইলেন ও তাহার গৃহে প্রবেশ করিতে সম্মত হইলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বহু সংখক ভিক্ষুক সঙ্গে লইয়া বুদ্ধ উপস্থিত হইলেন। নিমন্ত্রণকারীর অবস্থা সচ্ছল ছিল না। যথাসম্ভব অতিথিগণের অভ্যর্থনা করিয়া তিনি কহিলেন; "দেব সশিষ্য যথেচ্ছ" ভোজন করুন।"

ভিক্ষুকগণ আহারে রত হইলে আহার্য্য ও পানীয়ের কিছুমাত্র হ্রাস হইল না। নিমন্ত্রণকারী মনে মনে চিন্তা করিলেন "কি আশ্চর্য্যের বিষয়! দেখিতেছি আত্মীয় স্বজন সকলকে নিমন্ত্রণ করিলেই ভাল হইত।'

চিন্তার সহিতই তাহার আত্মীয় স্বজন গৃহে প্রবেশ করিল। তাহারা সকলে ভোজন করিল, তথাপি ভোজ্য অতিরিক্ত হইল।

উৎসব-নিরত অতগুলি অতিথি দেখিয়া পুণ্যপুরুষ আনন্দিত হইলেন। তিনি কহিলেন "যে বিবাহ বন্ধন দুইটী প্রেমাকৃষ্ট হৃদয়কে বাঁধিয়া দেয়, নশ্বর মানুষের পক্ষে ঐ বন্ধনই চরম সুখ। কিন্তু উহা অপেক্ষাও উচ্চতর সুখ আছে; উহা সত্যের আলিঙ্গন। মৃত্যু স্বামী ও স্ত্রীকে বিচ্ছিন্ন করিবে, কিন্তু যিনি সত্যকে আলিঙ্গন করিয়াছেন, মৃত্যু তাহার কিছুই করিতে পারিবে না।"

"অতএব সত্যের সহিত পবিত্র বিবাহ-বন্ধনে বদ্ধ হইয়া বাস কর। যে স্বামী ও স্ত্রী পরস্পর প্রেমবশতঃ অনন্ত মিলনে বদ্ধ হইবার বাসনা করেন, তাঁহারা মূর্ত্তিমান সত্যের ন্যায় পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত হইবেন। তাহাদের বন্ধন পবিত্র ও মঙ্গলময় হইবে ও সন্তানগণও সুখোৎপাদক হইবে।"

"কেহই একক থাকিও না, প্রত্যেকেই সত্যের সহিত পবিত্র বিবাহ বন্ধনে বদ্ধ হও। তুমি অনন্ত জীবন প্রাপ্ত হইবে, কারণ সত্য অবিনশ্বর।"

নিমন্ত্রিতগণের সকলেরই আধ্যাত্মিকজীবন-বল প্রাপ্ত হইল। তাঁহারা সাধু জীবনের মধুরত্ব উপলব্ধি করিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধ্যান যোগ

২। ধ্যান

ভগবান বা আত্মা সম্বন্ধে অনন্যভাবে অবিচ্ছিন্ন সদা প্রবাহিত চিন্তাধারার চালনাকে ধ্যান বলে। ধ্যানের সময় মন স্থির হয় এবং মন ধ্যেয় বস্তুর আকার ধারণ করে।

ধ্যানে তথনই আনন্দ পাওয়া যায়, যখন মন স্থির হয় অর্থাৎ বিভিন্ন পথগামী মনের ধারাগুলি কেন্দ্রীভূত হইয়া যায়। ধ্যান নিয়মিত ভাবে করা উচিত। ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত অর্থাৎ প্রাতে ৪টা হইতে ৬টার মধ্যে ধ্যান অভ্যাস করা উচিত।

দিনে দুই বা তিন বার ধ্যান করা উচিত। বৈরাগ্য অভ্যাস কর। মৌন অভ্যাস কর। ব্রহ্মচর্য্য পালন কর। ধ্যানের সময় অল্প অল্প করিয়া বর্দ্ধিত কর, তবে ধ্যানে উন্নতি লাভ করিতে পারিবে।

ধ্যানে বসিয়া যখন দেখিবে, মন ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত হইতেছে বা ভগবদ্-ভাব মনে উদিত হইতেছে না, তখন উহা ত্যাগ না করিয়া আরও দৃঢ়ভাবে ধ্যান অভ্যাস করিতে থাকিবে। আস্তে আস্তে মন শান্ত হইয়া আসিবে। যখনই মন চিন্তাশূন্য হইবে, তখনই ঈশ্বরের বিভিন্ন গুণাবলীর বিষয় চিন্তা করিবে—অর্থাৎ তিনি যে সর্ব্বশক্তিমান, সর্ব্বজ্ঞ, সর্ব্বব্যাপী, সচ্চিদানন্দময়, পবিত্র, পরিপূর্ণ, অনন্ত, অক্ষয় ও অমর এইসব বিষয় চিন্তা করিবে এবং গুরুস্তোত্র বা অপর কোন স্তোত্র আবৃত্তি করিবে। তবেই ধীরে ধীরে মনে ভগবচ্চিন্তার উদয় হইবে। মন যখন অত্যন্ত বিক্ষিপ্ত হইবে, তখন আধ্যাত্মিক চিন্তার ধারার সহিত নিয়মিত শাস্ত্র-বিধানোক্ত কর্ম্মগুলি নিষ্ঠার সহিত সম্পাদন করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনকে কেবল চিন্তাশূন্য রাখাই আত্মোপলব্ধি নহে। যদিও ইহার কিছু আবশ্যকতা আছে, কিন্তু সর্ব্বদা আত্মার ধ্যানের দ্বারা মনকে ব্রহ্মাকার বৃত্তি করিতে হইবে।

মনে অনেক মল রহিয়াছে। তাই ধ্যানে আনন্দ পাওয়া যায়না। ধ্যানের উদ্দেশ্য—ঈশ্বরত্ব লাভ, আত্মজ্ঞান লাভ, আত্মার সহিত একত্ব-জ্ঞান-লাভ এবং স্বরূপতঃ তুমিই সেই সর্ব্বব্যাপী অনন্ত আত্মা, এই উপলব্ধি।

সত্যকার মুমুক্ষুত্ব তোমার মধ্যে এখনও জাগে নাই। সত্যকার অভাববোধ হইলেই অভাবপূরণ আপনিই হইবে। অতএব সেই দিব্য জীবনের জন্য অহরহ কামনা করিতে থাক। বিশ্বাস কখনও কমিতে দিও না। উহাকে সদা প্রবলভাবে প্রজ্জ্বলিত রাখ। তবেই মনের স্থিরতা আসিবে ও ধ্যানের ঐকান্তিকতা ও আনন্দ আসিবে।

ধ্যানের সময়কার মনের অবস্থা জিজ্ঞাসুর পন্থা ও মানসিক প্রকৃতির উপর নির্ভর করে। যদি সে ভক্ত হয়, তবে তার সেব্য সেবক ভাব হয় অর্থাৎ নতি ও শরণাগতি। সে তাঁর নিকট প্রার্থনা করে, তাঁর নামগুণ কীর্ত্তন করে, সর্ব্বদা তাঁহাকে স্মরণ করে, তাঁহাকে ভক্তিভরে পূজা করে, তাঁহার সেবা ও তুষ্টি সাধন করে। ভক্ত সর্ব্বদা ইষ্টদেবতার মূর্ত্তির কথা চিন্তা করিবে। আর সাধক (বেদান্ত পন্থী হইলে) সর্ব্বদা এই কথা ভাবিতে ও অনুভব করিতে চেষ্টা করিবে যে আমিই সেই অমর আত্মা, আমি সর্ব্বব্যাপী, আমিই সচ্চিদানন্দ পরমব্রহ্ম। সে নিজেকে সেই পরিপূর্ণ মুক্ত সীমাহীন অমর, সর্ব্বব্যাপী আত্মা বলিয়া চিন্তা করিবে।

পরমাত্মার সহিত মিলন বা সমাধি হইলেই তবে বুঝা যায়, ধ্যান ঠিক হইয়াছে। তখন ধ্যেয় ও ধ্যাতা এক হইয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তুষ্টি, অবিচ্ছিন্ন শান্তি, সন্তোষ মানসিক শক্তি ও বলের উন্নতি, মনের ধৈর্য্য, প্রফুল্লতা, অপার আনন্দ, হৃদয়ের এক অপরূপ আধ্যাত্মিক উৎফুল্লতা ইত্যাদি দ্বারা বুঝা যায় যে, সাধক ধ্যানে উন্নতি লাভ করিতেছে।

৩। ধ্যানের কুড়িটী সংক্ষিপ্ত নিয়ম

১। একটী ধ্যানের ঘর পৃথক করিবে এবং তাহা অন্যসময় বন্ধ রাখিবে। সে ঘরে অপর কাহাকেও প্রবেশ করিতে দিবে না। সেখানে নিয়মিত ধূপাদি জ্বালিবে। অভাবে তোমার ঘরের একটী কোন পর্দ্দা দ্বারা ঘিরিয়া রাখিবে। যখন এঘরে প্রবেশ করিবে, তখন হস্ত পদাদি প্রক্ষালন পূর্ব্বক শুচিভাবে প্রবেশ করিবে।

২। একটী নির্জ্জন স্থানে বা ঘরে যেখানে কেহ তোমাকে বিরক্ত করিতে পারিবে না ও যেখানে তোমার মনে সর্ব্ববাধা-বিমুক্তির ভাব আসিবে, সেইরূপ স্থানে ধ্যানের জন্য চলিয়া যাইবে। অবশ্য সব সময় ঠিক মনের মত স্থান পাওয়ার সুবিধা হয় না। অবস্থা যত দূর হয়, সেই চেষ্টা করিবে; তুমি একাকী ভগবান বা ব্রহ্মের সহিত যুক্ত হইয়া অবস্থান করিবে।

৩। প্রাতে ৪টার সময় (ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে) শয্যা ত্যাগ করিবে এবং ৪টা হইতে ৬টা অবধি ধ্যান করিবে। আবার রাত্রে ৭টা হইতে ৮টা অবধি পুনরায় ধ্যানে বসিবে।

৪। ধ্যানের ঘরে ইষ্ট দেবতার প্রতিকৃতি ও গীতা, উপনিষদ, ভাগবত প্রভৃতি ধর্ম্মগ্রন্থ রাখিবে। প্রতিকৃতির সম্মুখে নিজের আসন রাখিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫। পদ্ম, সিদ্ধ প্রভৃতি যে কোন একটী আসনে উপবেশন করিবে। শির, গ্রীবা ও মেরুদণ্ড সোজাভাবে রাখিবে—সম্মুখে বা পশ্চাতে বক্র হইয়া বসিবে না।

৬। চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ত্রিকূটে (ভ্রূমধ্যে), হৃদ্‌পদ্মে, নাসিকাগ্রে বা ব্রহ্মতালুতে ধীরে ধীরে মন স্থির করিবে।

৭। মনের সহিত দ্বন্দ্ব করিও না। মনস্থির করিতে অধিক বল প্রয়োগ করিতে চেষ্টা করিও না। দেহের স্নায়ু ও পেশীগুলি শ্লথ করিয়া দাও। মস্তিষ্ককে শিথিল কর। ধীরভাবে নিজের ইষ্টের চিন্তা কর। আস্তে আস্তে স্বীয় গুরুমন্ত্র ভাব ও অর্থ চিন্তার সহিত পুনঃ পুনঃ উচ্চারণ করিতে থাক। অপর সকল চিন্তা দূর করিয়া দাও।

৮। মনকে বলপূর্ব্বক সংযত করিতে চেষ্টা করিও না বরং উহাকে ছাড়িয়া দাও। কিছুকাল দৌড়াদৌড়ি করিয়া নিজেকে ক্লান্ত হইয়া পড়িতে দাও। প্রথমে উহা শৃঙ্খল-মুক্ত বানরের মত ইতস্ততঃ ছুটিয়া বেড়াইবে, পরে ক্রমশঃ তোমার আজ্ঞার জন্য স্থির হইয়া অপেক্ষা করিবে। অবশ্য প্রথম প্রথম মনকে স্ববশে আনিতে কিছু অধিক দেরী লাগিবে, কিন্তু পরে দেখিবে যে, মন স্থির করিতে প্রতিবার পূর্ব্বাপেক্ষা কম সময় লাগিতেছে।

৯। চিন্তার একটী বিষয় রাখিবে তাহা সগুণ ভাবে তোমার মন্ত্রের সহিত ইষ্ট মূর্ত্তিরই হউক বা নির্গুণ ভাবে ওঁ-কারের সহিত অসীমের চিন্তাই হউক। ইহা দ্বারা জাগতিক সকল চিন্তা নষ্ট হইয়া যাইবে ও তোমাকে লক্ষ্যে পৌঁছাইয়া দিবে। অভ্যাস সিদ্ধ হইলে যখনই মনকে জাগতিক চিন্তা হইতে মুক্ত করিবে, তখনই সে এই চিন্তার বিষয়ে মগ্ন হইয়া যাইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১০। পুনঃ পুনঃ মন যখন লক্ষ্যচ্যুত হইয়া জাগতিক বিষয়ের দিকে ছুটিয়া যাইবে, তাহাকে ফিরাইয়া লক্ষ্যে স্থাপনা করিবে। এই সংগ্রাম কিছুকাল চালাইবে।

১১। যখন তুমি শ্রীহরির বা ইষ্টদেবের ধ্যান করিবে, তখন প্রথমত নিজের সম্মুখে তাঁর ছবি স্থাপনা করিবে। চক্ষের পাতা না ফেলিয়া তাঁহার দিকে স্থির দৃষ্টিতে তাকাইবে। প্রথমে তাঁহার চরণ পরে তাঁহার পীতাম্বর, পরে তাঁহার গলার হার, পরে তাঁহার বাহুর বলয়, কবচ, শঙ্খ, চক্র, গদা, পদ্ম প্রভৃতির দিকে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবে, পরে পুনরায় চরণে দৃষ্টি ফিরাইয়া আনিবে। এইভাবে পুনঃ পুনঃ চিন্তা করিবে। যখন ক্লান্তি বোধ করিবে, তখন স্থিরভাবে কেবল বদনকমলের দিকে দৃষ্টি রাখিবে। এইভাবে তিনমাস কাল অভ্যাস করিবে।

১২। ইহার পর চক্ষু মুদ্রিত করিয়া মনে মনে ছবির মূর্ত্তি দর্শন করিতে চেষ্টা করিবে ও দর্শন করিতে থাকিবে।

১৩। ধ্যানের সময় ঐশ্বরীয় গুণাবলীর বিষয়ও সঙ্গে সঙ্গে চিন্তা করিতে পার যথা—তিনি সর্ব্বজ্ঞ, সর্ব্বশক্তিমান, পবিত্র, পরিপূর্ণ, ইত্যাদি গুণসম্পন্ন।

১৪। যদি অসচ্চিন্তা মনে উদিত হয়, তবে তাহাকে তাড়াইবার জন্য মনের শক্তিকে নষ্ট করিও না। তাহাতে নিজ শক্তিরই অপচয় হইবে। তুমি নিজেই ক্লান্ত হইয়া পড়িবে। যতই অধিক মনের শক্তি প্রয়োগ করিবে, ততই এই সকল চিন্তা পূর্ব্বাপেক্ষা অধিকতর দ্রুত বেগে ফিরিয়া আসিবে। ইহাদের দিকে মন দিবে না, চুপ করিয়া থাকিবে। ইহারা শীঘ্রই আপনিই চলিয়া যাইবে। অথবা বিপরীত সদ্‌ভাবনা করিতে থাকিবে, কিংবা নিজের ইষ্টমন্ত্র ও ইষ্ট মূর্ত্তির চিন্তায় মনকে দৃঢ়ভাবে নিযুক্ত করিবে বা প্রার্থনা করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৫। একদিনও ধ্যান বন্ধ দিও না। নিয়মিত ভাবে গুরুনির্দ্দিষ্ট পদ্ধতি অনুযায়ী ধ্যান অভ্যাস করিবে। সাত্ত্বিক আহার করিবে। দুগ্ধ ও ফলাহার মনসংযোগে সাহায্য করে। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, ধূমপান, মদ্যপান প্রভৃতি ত্যাগ করিবে।

১৬। তন্দ্রা আসিলে চক্ষে জল সিঞ্চন করিবে। কিছুকাল দণ্ডায়মান থাকিবে। ১০।১৫ বার কুম্ভক করিবে। শিরসাসন ও ময়ূরাসন করিবে। রাত্রিতে দুগ্ধ ও ফল খাইবে। এই সকল উপায়ে নিদ্রাকে জয় করিবে।

১৭। নিজের সঙ্গী ভাল করিয়া বাছিয়া লইবে। রঙ্গালয় ও চিত্রগৃহে গমন ত্যাগ করিবে। অল্প কথা বলিবে। প্রত্যহ দুইঘণ্টা মৌন থাকিবে। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ করিবে। সদগ্রন্থ পাঠ করিবে। ও সৎসঙ্গ করিবে। মনে রাখিবে, এইগুলি ধ্যানের সহায়ক।

১৮। শরীর দোলাইবে না। পর্ব্বতের মত স্থির থাকিবে। ধীরে ধীরে নিশ্বাস ফেলিবে। মাঝে মাঝে শরীর চুলকাইও না। শ্রীগুরু প্রদর্শিত নিজভাব বজায় রাখিবে।

১৯। মন ক্লান্ত থাকিলে ধ্যান না করিয়া মনকে কিছুক্ষণের জন্য বিশ্রাম দিবে।

২০। যখন একটী ভাব সম্পূর্ণরূপে মনকে গ্রাস করিয়া লয়, তখন তাহা স্থূল শরীরে ও মনে প্রতিভাত হয়। অতএব তুমি যদি তোমার মনকে সম্পূর্ণ ভাবে কেবল ঈশ্বর চিন্তার দ্বারাই পূর্ণ রাখিতে পার, তবে তুমি আনন্দময় নির্ব্বিকল্প সমাধি সত্বরই লাভ করিবে। অতএব চেষ্টা কর। এখন হইতে পূর্ণভাবে চেষ্টা কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। মনুষ্য জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য হইতেছে—অপরোক্ষানুভূতি অথবা ব্রহ্ম বা অসীম অব্যক্তের সাক্ষাৎ অনুভূতি।

২। আত্মার চতুর্থ অবস্থায় শুদ্ধ আত্মাববোধ মাত্র থাকে, সেখানে অন্তরের বা বাহিরের কোন বস্তুজ্ঞান থাকে না।

৩। তপস্যা ও সংযমের দ্বারা নির্ম্মূলীকৃত বিশুদ্ধ মনেই কেবল ব্রহ্মজ্ঞান উদ্ভাসিত হয়।

৪। মন যখন কামনা বাসনা শূন্য হইয়া শান্তভাব প্রাপ্ত হয়, তখনই কেবল গুরুদেবের বাক্যের অর্থ উপলব্ধি হয়।

৫। সেই আনন্দের স্থানের সন্ধান কর, যেখানে আনন্দ চিরস্থায়ী, সেই পরম সুখের স্থানের সন্ধান কর, যেখানে সুখ অন্তহীন, সেই শান্তির স্থানের সন্ধান কর, যেখানে শান্তির শেষ নাই—সে স্থান হইতেছে তোমার আত্মায়।

৬। দিব্য জীবন-যাপনের উপায়—ভগবানের নাম গান, প্রার্থনা, কীর্ত্তন, ধ্যান, স্বাধ্যায়, ইন্দ্রিয়-সংযম, সদাচার ও নিষ্কাম জীবসেবা।

৭। মানব কেবল কামনা, বাসনা, আবেগ ও উচ্ছ্বাসময় ভৌতিক দেহমাত্র নয় কিম্বা যুক্তিধারী ও বিচারশক্তি-সম্পন্ন বুদ্ধিধারী জীব মাত্র নয়—সে আত্মা। সে একটী আধ্যাত্মিক জীব এবং তাহার সত্যকার বৈশিষ্ট্য হইতেছে যে, সে তাহার আত্মার সহিত পরমাত্মার একত্বোপলব্ধি করিতে সামর্থ।

৮। জপের দ্বারা ধ্যানের আনন্দই আত্মাকে তুষ্ট কতে পারে; ইন্দ্রিয গ্র্যহ্য সুখ তাহা পারে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৯। মানুষের মধ্যে একটী স্বাভাবিক প্রবৃত্তি আছে, তাহা জড় ও বিজ্ঞানের পশ্চাতে যে গভীর আদি কারণ রহিয়াছে তাহাকে জানিতে ইচ্ছুক।

১০। অপরের দোষ দর্শন সহজ কিন্তু নিজের দোষ বা ত্রুটি দেখা বড়ই কঠিন। অহংকার আমাদের বুদ্ধিকে মোহাচ্ছন্ন করিয়া রাখে, সে কারণে সকলেই নিজেকে দোষশূন্য ও নিখুঁত বলিয়া মনে করে। গুরুই কেবল শিষ্যের দোষ বাহির করিয়া তাহা দূর করিবার উপায় বলিয়া দেন। এইজন্য স্বভাব গঠিত ও সত্যে প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্য্যন্ত শিষ্যের গুরুগৃহে বাস করা উচিত।

১১। আধ্যাত্মিক উন্নতি একদিনেই অলৌকিক ঘটনা দ্বারা ঘটে না। তোমাকে দীর্ঘকাল ধৈর্য্য অবলম্বন করিয়া সাধনা করিতে হইবে।

১২। সাধন পথের বাধা বিপত্তিতে ভীত হইও না। যদি সাধনে আন্তরিকতা থাকে এবং ভগবানের পাদপদ্মে যদি নিজেকে সম্পূর্ণ ভাবে উৎসর্গ করিয়া থাক, তবে সকল বাধা দূর হইয়া যাইবে।

১৩। কুঠার চন্দন বৃক্ষ ছেদন করিয়া টুকরা করিয়া দেয়। বৃক্ষ তাহাতে কোন প্রতিবাদও করে না বা কুঠারকে অভিশাপও দেয় না। বরং সে কুঠারকে নিজের সদ্‌গন্ধে আমোদিত করে। সাধু চরিত্রও চন্দন বৃক্ষের ন্যায়, সুতরাং সকলেরই ইহা অনুকরণ করা উচিত। প্রতিহিংসা অতি নীচ ভাব।

১৪। ভগবান সূর্য্যের ন্যায়। তাঁহার শক্তি বা মায়া সূর্য্য হইতে অভিন্ন সূর্য্য রশ্মির ন্যায়।

১৫। অভিজ্ঞতাই শ্রেষ্ঠ শিক্ষক। ইহার মত শিক্ষা কেহ দিতে পারে না। জগতের ঘাত-প্রতিঘাতে মানুষের মন সহায় ও অবলম্বনের জন্য ভগবানের দিকে আপনিই ধাবিত হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৬। অদ্বৈত বেদান্ত একাধারে ধর্ম্ম ও দর্শন। ইহা নৈতিক ও আধ্যাত্মিক সাধনা। ইহা সৎ বস্তুর উপলব্ধির চেষ্টা।

১৭। যোগ মানে যুক্ত হওয়া। যোগের সার হইতেছে জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার মিলন।

১৮। মানুষের এখন আবশ্যক, উপাধি লাভের অপেক্ষা চরিত্রবলের, গ্রন্থ জ্ঞানের অপেক্ষা আত্মজ্ঞানের, মতবাদ ও সূক্ষ্ম বহির্বিচারের অপেক্ষা ধ্যানাভ্যাসের।

১৯। বাইবেল বলে—'তুমি তোমার প্রতিবাসীকে নিজের মত ভালবাসিবে'। ইহাই নীতিজ্ঞানের চরম আদর্শ। বেদান্ত বলে—'তুমি তোমার প্রতিবাসীকে নিজের মত ভালবাসিবে কারণ সেও তুমি প্রকৃত প্রস্তাবে অভিন্ন'।

২০। জীবনের উদ্দেশ্য—এই জড় বন্ধনের হস্ত হইতে সম্পূর্ণ মুক্তি।

২১। ভগবানের সহিত মিলন মানে—নিজের ব্যক্তিগত মতের ত্যাগ।

২২। ধর্ম্মের উদ্দেশ্য—বাহ্যদৃষ্ট গণ্ডীর মিথ্যাজ্ঞান হইতে মুক্ত করিয়া প্রকৃত স্বরূপকে সেই ব্রহ্ম বা অনন্ত সত্যের সহিত একান্ত করা।

২৩। মানসিক উন্নতি বা সংস্কৃতি বুদ্ধির পথে নহে, আত্মবোধের পথে— যে পথে সদ্বস্তুর উপলব্ধি হয়।

২৪। শ্রেষ্ঠ জ্ঞান হইতেছে একত্ব-জ্ঞান। একাত্মজ্ঞানের উপলব্ধিই শ্রেষ্ঠ উপলব্ধি।

২৫। ভৌতিকস্তরে মানুষ একটী পশুমাত্র, বুদ্ধিস্তরে মানুষ একটী বিচারশীল জীবমাত্র এবং আধ্যাত্মিক স্তরে মানুষ দিব্য আলোক, ভালবাসা, আনন্দ ও জ্ঞানপূর্ণ দিব্য জীব।

২৬। অধ্যাত্মিক পথের জন্য নিজেকে প্রস্তুত কর। প্রত্যহ সেই পথে কিছু কিছু অগ্রসর হও। আত্ম সংযমের অভ্যাস কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তীর্থ যাত্রা

সকল দেশে সকল জাতি ও ধর্ম্মের লোকের মধ্যেই তীর্থ যাত্রা প্রচলিত আছে। ভারতবর্ষে বহু প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত তীর্থ যাত্রার কথা আমরা মহাভারত পুরাণাদিতে পাঠ করিয়াছি। খৃষ্টীয়-দিগের মধ্যে জেরুসালেমে যাত্রা বা মুসলমানের মধ্যে মক্কা যাত্রা বা হজ অতীব পবিত্র ও অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া কথিত আছে। অতএব দেখা যাইতেছে, তীর্থ যাত্রা একটী সর্ব্ববাদিসম্মত করণীয় বস্তু।

সে কালে তীর্থ যাত্রা অতীব কঠোর ও বিপৎসঙ্কুল ছিল। এখন বিজ্ঞানের উন্নতির সহিত যাতায়াতের সুবিধা হওয়ায় তীর্থভ্রমণ ক্রমশ সুগম হইয়া পড়িতেছে ও তীর্থ যাত্রার মাহাত্ম্যও লোকের চক্ষে কমিয়া যাইতেছে। কিন্তু আমাদের শাস্ত্রাদি আলোচনা করিলে দেখা যায়, ইহার প্রকৃত উদ্দেশ্য হইতেছে চিত্তশুদ্ধি ও এই শুদ্ধমনে ভগবৎ-দর্শন-লাভ। অতএব যদি আমরা উদ্দেশ্যের কথা ভুলিয়া না যাই এবং যদি সত্যকার তীর্থের মন লইয়া আমরা যাত্রা আরম্ভ করি ও তীর্থে সেই ভাবে যাপন করি, তবে এখনও আমরা সেই ভগবদ্দর্শন-রূপ অপূর্ব্ব ফল লাভ করিব।

বৈদেশিক শিক্ষার ফলে আমরা এখন নিজেদের শাস্ত্রে বিশ্বাস হারাইয়া ও সৎ শিক্ষার অভাবে আমরা আমাদের উদ্দেশ্য ভুলিয়া অন্ধের মত ঘুরিয়া বেড়াইতেছি ও আমাদের সম্মুখস্থিত ভগবানকে দর্শন না করিয়া ভগবান নাই বলিয়া চীৎকার করিয়া মরিতেছি। শাস্ত্রে বিশ্বাস রাখিলে ও তাহার নির্দ্দেশ মত চলিলে তীর্থ যাত্রার শাস্ত্রসম্মত ফল অবশ্যই মিলিবে। মনে রাখিবে, তীর্থসমূহ পূর্ব্বের মতই স্বমহিমায় প্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে। সাংসারিক বিষয় বাসনা ত্যাগ করিয়া শুদ্ধমনে তীর্থ যাত্রা করিলে ও তথাকার শাস্ত্রীয় কার্য্য সকল অনুষ্ঠান করিলেই তীর্থ যাত্রার ফল উপলব্ধি করা যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিম্নে কয়েকটী শাস্ত্রীয় তীর্থ যাত্রা বিধি প্রদত্ত হইল।

১। শুদ্ধ কালে তীর্থ দর্শন করিবার বিধি। অশুদ্ধ কালে বিশ্বেশ্বর পুরুষোত্তম, বৈদ্যনাথ, চন্দ্রনাথ প্রভৃতি অনাদি দেবতা দর্শন ও গঙ্গা স্নানাদি নিষিদ্ধ। তবে যাঁহারা পূর্ব্বে একবার দর্শন বা স্নানাদি করিয়াছেন, তাঁহাদের পক্ষে নিষিদ্ধ নহে। গয়াক্ষেত্রে পিণ্ড দিবার জন্য কালদোষের বিচার নাই। কেবল মহাগুরু-নিপাতে সম্বৎসর সকল কার্য্যই নিষিদ্ধ।

২। তীর্থ যাত্রার পূর্ব্ব তৃতীয় দিবস হবিষ্যাহারী হইয়া সংযম করিবে, যাত্রার পূর্ব্ব দিন মস্তকের কেশাদি মুণ্ডণ ও উপবাস করিবে এবং যাত্রার দিন গণপতি দেবের পূজা আদিত্যাদি নবগ্রহের পূজা ও বৃদ্ধি শ্রাদ্ধাদি করিয়া ব্রাহ্মণ ভোজনের পর আহার করিয়া শুভলগ্নে যাত্রা করিবে।

৩। তীর্থযাত্রাকারী সর্ব্বদা সংযত থাকিবেন। ছত্র, পাতুকা ও পাল্কী প্রভৃতি যানবাহন পরিত্যাগ করিবেন। পদব্রজে কষ্টপূর্ব্বক তীর্থ দর্শন মহাপুণ্য বলিয়া উক্ত আছে। দূরদেশে যাইতে হইলে নৌকা গাড়ী ইত্যাদি দুষ্য নহে। স্ত্রী সেবা সর্ব্বদা পরিত্যাজ্য।

৪। যাহার চিত্তসংযম হইয়াছে, যাহার হস্তপদাদি সংযত আছে, এবং যিনি তীর্থ-মাহাত্ম্যাদি অবগত আছেন তিনিই তীর্থ- ফললাভে সম্পূর্ণ অধিকারী।

৫। তীর্থে গমন পূর্ব্বক তীর্থ ও তীর্থাধিষ্ঠিত দেবতার দর্শন, স্পর্শন, পূজা, প্রণাম, প্রদক্ষিণ, স্তোত্রাদি পাঠ, দান, ধ্যান, তীর্থজলে স্নান, সংকল্প, তর্পণ, পিতৃলোকের কার্য্য, ব্রাহ্মণাদি ভোজন, দরিদ্র সেবা, সৎকথাশ্রবণ, সত্যভাষণ, সর্ব্বদা মিথ্যাপরিহারপূর্ব্বক সাধ্যমত পরোপকার ইত্যাদি সদনুষ্ঠান করিতে হয় এবং পরের পীড়াদায়ক কোন কার্য্য করিতে নাই। হিংসাদি পরিবর্জ্জিত হইয়া যিনি তীর্থভ্রমণ করিতে পারেন, তিনি সর্ব্ব পাপ হইতে মুক্ত হইয়া অন্তে পরমপদ লাভ করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেবা মানব-জীবনের উচ্চ আদর্শ

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায়

গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে ৩২শ শ্লোকে ভগবান বলিয়াছেন—

'আত্মৌপম্যেন সর্ব্বত্র সমং পশ্যতি যোঽর্জ্জুন।
সুখং বা যদি বা দুঃখং স যোগী পরমো মতঃ ॥ ৩২

হে অর্জ্জুন, সুখ হউক আর দুঃখই হউক, যে ব্যক্তি আত্মসাদৃশ্যে সর্ব্বত্র সমদর্শী, সেই যোগীই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ—ইহাই আমার অভিমত্।

এই সাম্যের সঙ্গেই ভগবান অদ্বৈতজ্ঞানের পথে বিচরণশীল ব্যক্তিগণের জন্য 'সর্ব্বভূতহিতে রতঃ' এবং ভক্তজনের জন্য 'অদ্বেষ্টা সর্ব্বভূতানাং মৈত্রঃ করুণ এব চ' বলিয়া জ্ঞানী ও ভক্তগণের জন্য ভূত-প্রাণীগণের হিতে রত থাকা এবং সকলের সহিত দ্বেষরহিত ও মিত্রতাপূর্ণ এবং দুঃখাবস্থায় দয়াযুক্ত আচরণ করার আবশ্যকতা বলিয়াছেন। আর তিনি ইহাও প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে, এবংবিধ অনুষ্ঠানই ভগবৎ-পূজন।

কিন্তু আজ গীতার উক্ত উপদেশ ভুলিয়া গিয়া আমরা ইহার বিপরীত ব্যবহার করিতেছি। ইহা সত্য যে, এই পৃথিবী সুখদুঃখের এক বিচিত্র রঙ্গস্থল। পর্দ্দার উপর সুখের ছবি দেখিয়া উহার প্রতি আমরা আকৃষ্ট হই এবং উহার প্রতি আমাদের একটা আসক্তির ভাব জাগে। কিন্তু যখনই দুঃখের দরদপূর্ণ ছবি দেখিতে পাই, তখনই আমরা কাঁদিয়া উঠি। এই অশিব, অসুন্দরের জন্য আমরা নিজেদের প্রস্তুত করিনা.; কেননা, সুখের প্রতি অনুরাগ এবং দুঃখের প্রতি বিদ্বেষ মানবের পক্ষে স্বাভাবিক। কিন্তু মূঢ় মানুষ জানেনা যে, সুখদুঃখের আবরণ দিয়াই স্বয়ং লীলাময় শ্রীহরি এই সমস্ত অভিনয় করিতেছেন। সে বুঝিতে পারেনা যে, সুখ ও দুঃখ ভগবানের দুই বাহু এবং ঐ দুই বাহুর আলিঙ্গনে তিনি চরাচরাত্মক সকল ভূতকে বাঁধিয়া রাখিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সুখে ও দুঃখে সমভাবে ভগবানের স্পর্শ, তাঁহার করুণা ও প্রীতি অনুভব করা সাধনার বড় একটা চরম ফল এবং মানবজীবনের ইহই এক অতিমধুর রসানুভূতি। ইহা সর্ব্বদা সত্য ও সাধ্য হইলেও গীতার উপদেশানুসারে সংসারের ব্যবস্থার জন্য, সর্ব্বভূতের কল্যাণের জন্য ও তৎসঙ্গে নিজের এবং সমাজের হিতার্থ যে কর্ত্তব্য রহিয়াছে, তাহার অবহেলা করিয়া আমরা ধর্ম্মের সমগ্র সাধন হইতে ভ্রষ্ট হইয়া থাকি। নিজের সুখে সুখী ও নিজের দুঃখে দুঃখীত পশুও হয়, রাক্ষসও হয়। মানবের মানবত্ব তাহাতেই, যাহাতে সে নিজের সুখদুঃখকে প্রসারিত করিয়া অন্যের সুখদুঃখেতে নিজের সুখদুঃখ অনুভব করে। যেমন নিজের উপর দুঃখ আপতিত হইলে তাহা হইতে উদ্ধার পাইবার নিমিত্ত মানুষ উৎকণ্ঠিত হয়, তেমনি অপরে দুঃখে পতিত হইলে তাহার দুঃখ-লাঘবের জন্য যদি প্রাণপণ চেষ্টা হয়, তবেই তাহার মানবত্বের পরিচয় পাওয়া যায়। এইরূপ মানুষই প্রকৃত মনুষ্য-নামের যোগ্য। আজ সমাজে যে অনাচার-অত্যাচারের নগ্ন নৃত্য চলিতেছে, তাহার একমাত্র কারণ ভগবদ্-বিস্মৃতি ও ভগবদুপদেশের প্রতি অশ্রদ্ধা। গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—

'তস্মাদসক্তঃ সততং কার্য্যং কর্ম্ম সমাচর।
অসক্তো হ্যাচরন্ কর্ম্ম পরমাপ্নোতি পুরুষঃ ॥ ৩।১৯
'কর্ম্মণৈব হি সংসিদ্ধিমাস্থিতা জনকাদয়ঃ।
লোকসংগ্রহমেবাপি সংপশ্যন্ কর্ত্তুমর্হসি' ॥৩।২০

অর্থাৎ তুমি আসক্তিশূন্য হইয়া সর্ব্বদা অবশ্যকর্ত্তব্যরূপে বিহিত নিত্য নৈমিত্তিক কর্ম্ম কর। জনক প্রভৃতি মহাত্মারা কর্ম্মদ্বারাই শুদ্ধসত্ত্ব হইয়া মুক্তি প্রাপ্ত হইয়াছেন। লোক সংগ্রহের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া তোমার কর্ম্ম করাই উচিত। অধিকন্তু, এ বিষয়ে আমিও দৃষ্টান্ত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমার কর্ত্তব্য কিছু না থাকিলেও আমি কর্ম্মে প্রবৃত্তই আছি—'বর্ত্ত এব চ কর্ম্মণি'। কিন্তু কর্ম্ম করিতে হইলে দৈবী সম্পদের বা সদ্‌গুণরাজির অধিকারী হওয়া চাই। গীতার ষোড়শ অধ্যায়ের ২য় ও ৩য় শ্লোকে দৈবী সম্পদের কথা বলা হইয়াছে।

কিন্তু মানুষ এখানে আসুর ভাবের দ্বারা সংসারকে নরককুণ্ডে পরিণত করিতেছে। তাই ক্ষুধা-তৃষ্ণা-পীড়িত, অস্থিচর্ম্মবিশিষ্ট নর-কঙ্কালগণের হাহাকারে সংসারের সমস্ত আবহাওয়া উত্তপ্ত ও সংক্ষুব্ধ হইয়া উঠিয়াছে। মানুষ এখন 'দৈবী সম্পদ্ বিমোক্ষায় নিবন্ধায়াসুরী মতা'—এই ভগবদ্ বাণী ভুলিয়া গিয়াছে। তাই আসুরী ভাব গ্রহণ করিয়া অহঙ্কারে মত্ত হইয়া মনে করিতেছে—

'ঈশ্বরোঽহং ভোগী সিদ্ধোঽহং বলবান্ সুখী।
আঢ্যোঽভিজনবানস্মি কোঽন্যোঽস্তি সদৃশো ময়া'॥ গীতা ১৪।১৫

—আমি প্রভু, আমি ভোগী, আমি কৃতকৃত্য, আমি সুখী, আমি ধনবান্ ও কুলীন। আমার তুল্য আর কে আছে? ইহাকে বিনাশ কালে বিপরীত বুদ্ধির পরিচয় ছাড়া আর কি বলা যাইতে পারে?

এই দুঃখজর্জরিত সংসারে সেবার স্বল্পমাত্র চেষ্টা, আশ্বাসের একটী মাত্র ধ্বনি, সহানুভূতির একটী মাত্র বাণী হৃদয়কে শান্ত ও শীতল করিয়া দেয়। কিন্তু আমরা এতই অধম, এই সামান্য সেবা, আশ্বাস এবং সহানুভূতিতেও নারাজ। কিন্তু দুঃখের মধ্যেও সুখের বিষয় এই যে, এখনও আমাদের মধ্যে এমন সব মহাত্মা ও ভগবদ্‌ভক্ত আছেন, যাঁহারা দুঃখীজনকে দেখিয়া মনে করেন, নারায়ণই দীনহীন কাঙ্গাল বেশে সেবা গ্রহণ করিতে আসিয়াছেন। ইহা মনে করিয়া তাঁহারা সেবার সুযোগ পাইয়া পরম পরিতৃপ্তি লাভ করতঃ সেবা কার্য্যে আত্মনিয়োগ করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতএব স্বয়ং ভগবানই যখন জগতের সেবার জন্য সর্ব্বদা কর্ম্মে ব্যাপৃত, এবং তাহার উপদেশও যখন তৎসমর্থক, তখন তাঁহার দৃষ্টান্ত ও উপদেশানুসারে নারায়ণজ্ঞানে বা শিববোধে জীব সেবার জন্য আত্মনিয়োগ করাই মানবমাত্রের একান্ত কর্ত্তব্য। এতৎপ্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দের বাণীটি উদ্ধৃত করিয়া প্রবন্ধের উপসংহার করিতেছি ঃ—

'ব্রহ্ম হ'তে কীট পরমাণু, সর্ব্বভূতে সেই প্রেমময়,
মন প্রাণ শরীর অর্পণ, কর সখে, এ সবার পায়।
বহুরূপে সম্মুখে তোমার, ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর ?
জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।'

শক্তি সঞ্চার

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাশ ডাইরী হইতে)

শক্তি সঞ্চার কী ?

"মানুষের মধ্যে সদসৎ সর্ববিধ সংস্কারই আছে। একজন লোক আর একজনের মধ্যে নানা উপায়ে তা উদ্বুদ্ধ করে দিতে পারে। লোকে দেখাও যায়, একটা ভাল মানুষের ভেতর যে অসৎ সংস্কার ঘুমিয়ে ছিল, দুষ্ট লোক নানা প্ররোচনা ও হাব ভাবের ভেতর দিয়ে সেই লোকটীর অসৎ সংস্কার গুলো জাগিয়ে তোলে। শিশুর ভিতর সদসৎ সংস্কার গুলো সুপ্ত থাকে, শিক্ষা ও পরিবেষ তার সংস্কার গুলোকে জাগিয়ে তোলে। সংস্কার গুলোর দুটো অবস্থা—একটা অবস্থায় তার প্রকাশ হবার কোন আয়োজনই থাকেনা, আর একটা অবস্থায়, তা কোন দৃশ্যের পৌনঃপৌনিকতা বা সঙ্গই হোক, বা অপরের প্রবল

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইচ্ছাতেই হোক, বাসনাময় হয়ে ওঠে। তখন ঐ সংস্কারগুলো শক্তি ভাব প্রাপ্ত হয়। তারপর বাসনা যখন ঐ শক্তিকে আরও উত্তেজিত করে তোলে, তখন ঐ শক্তি ক্রিয়াভাব প্রাপ্ত হয়, তখন তাকে বলে বৃত্তি।

"গুরুর ইচ্ছা শব্দ (মন্ত্র) শক্তির ভেতর দিয়ে শিষ্যের চিত্তে আঘাত করে। জপের সহিত পুনঃ পুনঃ আঘাতে সুপ্ত সৎ সংস্কার শক্তিময় হয়ে উঠে; ক্রমে সেটা বাস্তব জীবনে ক্রিয় রূপে প্রকাশ পায়। অপর ইচ্ছাটা যেমন পৈশিক শক্তিতে পরিণত হয়, সেইরূপ অপরের শরীর স্পর্শ মাত্র শক্তিমানের ইচ্ছাশক্তি তার চিত্তে স্পন্দ সঞ্চার করে এবং তার সুপ্ত সংস্কারকে প্রবুদ্ধ করে তোলে। মোহিনী বিদ্যা বা হিপনোটিসিম্ এই শক্তি সঞ্চারের একটা নিকৃষ্ট দিক।

"আবার দেখা যায় স্পর্শও করতে হয়না, একবার তাকালেই সব সংস্কার ওলট পালট হয়ে যায়। আবার তার ওপরও আছে দর্শন বা স্পর্শনও দরকার হয়না, শুধু তীব্র শুভ ইচ্ছা অপরের শুভ সংস্কারকে জাগ্রত করে—এর নিকৃষ্ট অবস্থা স্বপ্ন প্রবেশ, দূরদর্শন, দূরশ্রবণ, চিত্তপাঠ প্রভৃতি। কারণ প্রত্যেক ব্যক্তি-অন্তঃকরণের সহিত সকল ব্যক্তি-অন্তঃকরণ এক সমষ্টি অন্তঃকরণে সম্বন্ধিত হয়ে আছেই। অনেকের এগুলি আপনা আপনি স্ফুরিত হয়, অথচ বুঝতে পারেনা কেন? যেমন অনেক সময় অনিচ্ছাসত্ত্বেও দেহের কোন অংশ আপনি স্পন্দিত হয়, অথচ অজ্ঞ লোকে বুঝতে পারেনা কেন?

আচ্ছা, তা হলে যারা মোহিনী বিদ্যা বিশারদ, তারা ইচ্ছা করলেই ত সকলকেই আধ্যাত্মিক শক্তিসঞ্চার করে দিতে পারে?

"না তা পারে না। কারণ ঐ সংস্কার তাদের মধ্যেই উদ্বুদ্ধ নেই, তা আবার অপরে কি করে সঞ্চারিত করবে? তাদের যতটুকু সদসৎ সংস্কার প্রবুদ্ধ আছে, তারা ততটুকুই অপরে পরিচালিত করতে পারে;

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"আবার দেখা যায়, সতের কাছে থাক্‌তে থাক্‌তে সেই রকম চাল চলন হয়ে যায়—সেই রকম আচার ব্যবহার হয়ে পড়ে। তার কারণ, উত্তাপ যেমন সর্ব্বদা বিকীর্ণ (radiated) হয়, ঠিক তেমনি প্রত্যেক জীবের অবচেতন ভূমির সংস্কারগুলো বুদ্ধ্যারূঢ় হয়ে যখন ক্রিয়াভাব প্রাপ্ত হয়, তখন সে গুলোও জীব—শরীর হতে ক্রমাগত বিকীর্ণ হয়; সে গুলো আবার উপযুক্ত গ্রাহক (reciever) পেলেই তাতে কাজ করতে থাকে। অথবা ধূপের গন্ধ যেমন পূজারীর বস্ত্রকে সুবাসিত করে অথবা সমুদ্রের লবনাক্ত হাওয়া যেমন বাড়ীর কলকব্জা জীর্ণ করে তোলে, ঠিক তেমনি আমাদের পরস্পরের বিচ্ছুরিত চিন্তা পরস্পরের অন্তঃকরণে নিরন্তর কাজ করছে। সেই চিন্তার মন্দ্র, মধ্যম ও তারতার অনুযায়ী শক্তি সঞ্চারের তারতম আছে।

যোগ-আসন

ওঁ ব্রহ্মণে নমঃ। ওঁ শিবায় নমঃ।। ওঁ ঋষিভ্যো নমঃ।।।

ধর্ম্ম জীবনে ও কর্ম্ম জীবনে স্বাস্থ্য ও শান্তি প্রথমেই আমাদের আবশ্যক। জ্ঞান, ভক্তি বা কর্ম্মযোগ, যিনি যে পথেরই পথিক হউন না কেন, শরীর রক্ষা না করিলে কেহই কোন পথে অধিক অগ্রসর হইতে পারিবেন না। সাধারণ দৈনন্দিন জীবনেও স্বাস্থ্য অমূল্য সম্পদ। এ কারণ হঠযোগের কয়েকটী সহজ প্রক্রিয়া যাহা দ্বারা সহজে দেহ সুস্থ ও সবল রাখা যায় তাহা আমরা প্রকাশিত করিতেছি। দৈনন্দিন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবনে কিছুকাল এগুলি অভ্যাস করিলে দেহ ও মন উভয়েই আয়ত্ত হয় এবং সুখে সর্ব্বপথে অগ্রসর হওয়া যায়। সাধারণত লোকে যে সকল ব্যায়াম অভ্যাস করে, তাহাতে পেশীর পুষ্টি ও দেহের শক্তি বৃদ্ধি হয় এবং বহির্দৃষ্টিতে স্বাস্থ্য সুন্দর বলিয়া মনে হয়। কিন্তু এই আসন গুলির অভ্যাসের দ্বারা আমাদের অভ্যন্তরীণ ইন্দ্রিয়গুলির পুষ্টি সাধন হয় এবং সুচারুরূপে কার্য্য সম্পাদন করা যায়। ভারতের এইগুলি নিজস্ব বৈশিষ্ঠ্য এবং ঋষিদের দ্বারা এইগুলি আবিষ্কৃত ও অনুমোদিত।

যোগ-আসন বহু প্রকার আছে, তন্মধ্যে যে কয়েকটী আমাদের বিশেষ উপযোগী, সেইগুলির সম্বন্ধেই আমরা এখন বলব। সাধারণত ৮।৯ বৎসর বয়স হইতে এগুলি অভ্যাস করিলে অতি সহজেই এগুলি আয়ত্ত হয়। তবে অধিক বয়সেও এগুলি অভ্যাস করা যায়। দুই এক মাস অভ্যাসের পরই এগুলি অনেকটা সহজ ও সরল হইয়া আসে। প্রথম প্রথম অভ্যাসে কষ্ট হয় পরিশেষে এগুলি আয়ত্ত হইয়া যায়। অভ্যাসের সময় নিজ ইষ্ট নাম জপ করা যাইতে পারে। তাহাতে মন নির্ম্মল হইয়া যায়।

ষটক্রীয়ার দ্বারা শরীর নির্ম্মল হয় (১) ধৌতি (২) ভস্তি (৩) নেতি (৪) নোলি (৫) ত্রাটক (৬) কপালভাতি। আসনের দ্বারা দৃঢ়তা হয়, মুদ্রা দ্বারা স্থিরতা হয়, প্রত্যাহারের দ্বারা ধৈর্য্য হয়, প্রাণীয়ামের দ্বারা লঘিমা (লঘুতা) হয়, ধ্যানের দ্বারা প্রত্যক্ষতা হয়, সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ততা বা কৈবল্য লাভ হয়। হরি ওঁ তৎসৎ।

সাধারণ উপদেশ।

জপ, ধ্যান করিবার জন্য চারি প্রকার আসনের কথা বলা হইয়াছে, যথা—পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন ও সুখাসন। যে কোন একটী আসনে স্থিরভাবে তিন ঘণ্টা কাল বসিতে পারিলে তবে আসন জয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হয়। তৎসঙ্গে প্রাণায়াম ও ধ্যান অভ্যাস আরম্ভ করিতে হয়। আসন স্থির না থাকিলে ধ্যান ভাল হয় না। একঘণ্টা স্থির ভাবে বসিতে পারিলে তবেই মন একাগ্র হয়।

আসনে বসিবার সময় প্রথমে এই চিন্তা করিবে "আমি পর্ব্বতবৎ স্থির, কিছুতেই আমাকে টলাইতে পারিবে না।" এই চিন্তা কয়েকবার করিবে। পা ব্যথা করিলে পা খুলিয়া লইয়া, পা মালিষ করিয়া পুনরায় আসনে বসিবে। দিন কতক পরে আর পায় ব্যথা অনুভব হইবে না, বরং আনন্দ হইবে। প্রাতে ও সন্ধ্যায় এইটী অভ্যাস প্রশস্ত।

আসনে বসিয়া সর্ব্বদা গ্রীবা, মস্তক ও মেরুদণ্ড ঋজু ও সরল রাখিবে। যে কোন একটী আসনই অভ্যাস করিবে, তাহা বদলাইবে না।

হঠ যোগ অভ্যাসের সময় অতিশয় কঠোর ভাবে আহার সংযমের নিয়ম পালন করা চাই। উত্তেজক, টক, ঝাল, উগ্র আহার বা মাদক দ্রব্য সেবন একেবারে পরিত্যাজ্য।

১। পদ্মাসন বা কমলাসন

ঘেরণ্ড, শাণ্ডিল্য প্রভৃতি ঋষিরা এই আসনকে ধ্যানের খুব উপযোগী বলিয়াছেন। গৃহস্থ, স্ত্রীলোক, যুবক ও কৃশ ব্যক্তির পক্ষে এই আসন বিশেষ উপযোগী।

জমিতে পা ফাঁক করিয়া উপবেশন কর। তারপর দক্ষিণ পা-টি বাম জঙ্ঘার উপর ও বাম পা-টি দক্ষিণ জঙ্ঘার উপর স্থাপন কর। হাত-দুটী হাঁটুর উপর রাখ, কিম্বা বদ্ধাঞ্জলি হইয়া বাঁ পায়ের উপর রাখ। কেহ কেহ বাঁ হাত বাঁ পায়ের গাঁঠের উপর রাখে এবং ডান হাত বাঁ হাটুর উপর চিন মুদ্রা করিয়া রাখে (হাত খুলিয়া তর্জ্জনী বৃদ্ধাঙ্গুলির গোড়ায়) এই আসনের কয়েকটী বিভিন্ন প্রকারেও হইয়া থাকে।

(ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি ঃ

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয়—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)

১। প্রতিমাসে দুইটী মাসিক পত্রিকা বাহির হয় The Divine Life ও The Membership Supplement.

২। সাধন পথের পথিকদিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটী অন্ন-ক্ষেত্র চালান হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র Divine Life এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা Membership Supliment বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Registered No. C-3232
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ
1st August 1949.

Judge Siva Narayana,
Lucknow.

Think boldly and act boldly. Strength of mind and lofty ideals will purify your heart and make you immortal and blissful.

Give up this clinging to this illusory life. Be fearless. Cultivate dispassion. All fears will melt away.

Look out for an unchangeable, infinite and supreme happiness which must come from a Being in whom there is no change.

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৫ম সংখ্যা ভাদ্র, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে॥
ওঁ শান্তিঃ। ওঁ শান্তিঃ॥ ওঁ শান্তিঃ॥।

ওঁ। উহা পূর্ণ, ইহা পূর্ণ, পূর্ণ হইতে পূর্ণ উদ্‌গত হয়,
পূর্ণের পূর্ণকে লইয়া পূর্ণই অবশিষ্ট থাকে।

তাৎপর্য্য। অদঃ "সেই" অর্থাৎ পরমব্রহ্ম। পূর্ণ—দেশ, কাল ও বস্তুর দ্বারা পরিচ্ছিন্ন নহে অর্থাৎ সর্ব্বব্যাপী। ইদং পূর্ণম্—এই যে উপাধি বিশিষ্ট নামরূপস্থ ব্যবহারাপন্ন জগৎ ইহাও পূর্ণ। কারণ-স্বরূপ যে পূর্ণব্রহ্ম, তাহা হইতে এই বিশেষাপন্ন কার্য্যাত্মক যে ব্রহ্ম, তাহা আবির্ভূত হইয়াছে। সেই পূর্ণরূপ কার্য্যাত্মক ব্রহ্মের পূর্ণত্ব লইয়া অর্থাৎ অবিদ্যাকৃত কল্পিতধর্ম্ম তাহা বিদ্যার দ্বারা তিরোহিত করিয়া পূর্ণই অবশিষ্ট থাকে। অর্থাৎ অন্তরশূন্য, বাহ্যবিহীন, প্রজ্ঞাঘন, একরসস্বভাব, কেবলব্রহ্মই অবশিষ্ট থাকেন।

(শুক্ল যজুর্ব্বেদীয়া বাজসনেয় সংহিতোপনিষৎ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধ্যান-যোগ

৪। ধ্যান-যোগ

ধ্যান—ঈশ্বর বা আত্মার অনন্য চিন্তা প্রবাহের অবিচ্ছিন্ন ধারা। এ ব-দুঃখ ও কষ্টে পরিপূর্ণ। যদি সংসারে দুঃখ কষ্টের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি ইতে চাও, তবে ধ্যান অভ্যাস কর। ধ্যানের দ্বারা আত্মজ্ঞান লাভ হয়, এবং তাহা হইতে অনন্ত-শান্তি ও পরম আনন্দ প্রাপ্তি ঘটে। ধ্যানই ঈশ্বরানুভূতির পন্থা এবং উহাই ব্রহ্ম-দর্শনের প্রকৃষ্ট উপায়। ইহা স্বর্গ ও মর্ত্ত্যের সংযোগক সেতু। অনৃত হইতে সত্যে, অন্ধকার হইতে আলোকে, দুঃখ হইতে সুখে, চঞ্চলতা হইতে অচল শান্তিতে, অজ্ঞান হইতে জ্ঞানে এবং মৃত্যু হইতে অমৃতত্বে লইয়া যাইবার একমাত্র উপায় হইতেছে ধ্যান।

সত্যই ব্রহ্ম। সত্যই আত্মা। সত্য ধ্যান ভিন্ন উপলব্ধি করা যায় না। ভাবনা ও নিদিধ্যাসন ভিন্ন সত্য উপলব্ধি করা যায় না। কিভাবে ধ্যান করিতে হইবে, তাহা অবশ্য বিভিন্ন-মতাবলম্বীদিগের বিভিন্ন পন্থা। ভক্ত নিজ ইষ্ট দেবতার সগুণ মূর্ত্তি ধ্যান করেন। হঠযোগী চক্রে চক্রের অধিষ্ঠাত্রী দেবতার ধ্যান করেন। জ্ঞানযোগী নিজের আত্মার সম্বন্ধে ধ্যান করেন। রাজযোগী পরমপুরুষের ধ্যান করেন।

মনে বিক্ষেপ থাকিলে শান্তি লাভ হয়না। বাসনা ও বিক্ষেপ একসঙ্গে বাস করে। বৈরাগ্য ও ঈশ্বরে আত্মনিবেদন দ্বারা বাসনা নষ্ট হয় ও বাসনা নাশে বিক্ষেপ তিরোহিত হয়।

আত্মাকে উপলব্ধি করিতে হইলে মন পবিত্র হওয়া চাই। যদি তোমার মন মুক্ত না হয় ও সকল প্রকার কামনা, বাসনা, দুশ্চিন্তা, ভ্রমভ্রান্তি, অহঙ্কার, কাম, আসক্তি প্রভৃতি চিত্তের মলগুলি ত্যাগ করিতে না পার; তবে অনন্ত আনন্দের ধাম পাইবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লোভী, কামী, নির্ব্বোধ ও অলস ব্যক্তির ধ্যান হয় না! যাহারা রসনা প্রভৃতি ইন্দ্রিয়ের সংযম করিয়াছে, স্বার্থপরতা ত্যাগ করিয়াছে, কাম ক্রোধাদি রিপু বশ করিয়াছে, তাহারাই ধ্যান করিতে সক্ষম ও সমাধি লাভ করিবে।

কাঁচা কাঠে যেমন আগুন ধরেনা, তাহাকে শুকাইয়া লইতে হয়, তেমনই মনকে পবিত্র করিলে তবে ধ্যান করিতে পারা যায়। নচেৎ ধ্যানের সময় নিদ্রা বা স্বপ্ন বা কল্পনা রাজ্যে মন বিচরণ করিতে থাকে। সেবা, দান, জপ, প্রাণায়াম প্রভৃতির দ্বারা নির্ম্মলীকৃতমনে গভীর ধ্যান সম্ভবে। পবিত্র মন শুষ্ক কাষ্ঠের ন্যায় ধ্যানাগ্নি দ্বারা প্রজ্জ্বলিত হয়।

উদ্যানকে ফলেফুলে সুশোভিত রাখিতে হইলে যেরূপ আগাছা সরাইয়া তাহাকে উত্তম সার দিয়া কর্ষণ করিয়া ভাল ভাবে জল সেচন করিতে হয়, সেইরূপ মনেরও পরিচর্য্যা করিতে হয়। মন হইতে কাম ক্রোধাদি আগাছা তুলিয়া ফেলিতে হয়। সাত্ত্বিক চিন্তার জল সেচন করিতে হয়। মনের বৃত্তিগুলি অন্তর্মুখী হইয়া বীজ বা সূক্ষ্মাকারে অবস্থান করে। অনুকূল অবস্থা পাইলেই তাহারা পুনরায় দেখা দেয় ও ধ্যানে বিঘ্ন জন্মায়। অতএব ইহাদের সমূলে নাশ করিতে হইবে। তখন ধ্যানের প্রবাহ আপনিই প্রবাহিত হইবে। কাজেই কেবল স্থূল নহে সূক্ষ্ম ও অতি গোপন ভাবে অবস্থিত মনের বৃত্তিগুলিও সমূলে নষ্ট করিতে হইবে, সর্ব্বদা তাহাদের প্রতি সচেতন দৃষ্টি রাখিতে হইবে। তবেই সমাধিতে পৌছাইতে পারিবে।

ধ্যান ব্যতীত মন সাত্ত্বিক অবস্থায় যাইতে পারে না ও অমরত্ব লাভ হয় না। নিয়মিত ধ্যানাভ্যাসের দ্বারা অবিদ্যার আবরণ ভেদ হয়। আত্মাবরক পঞ্চকোষ ছিন্ন হইয়া সেই পরম আনন্দ লাভ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫। একাগ্রীকরণ ও ধ্যান

(১) 'দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা।'—মনকে কোন একটী স্থানে (অন্তরে বা বাহিরে) নিবদ্ধ রাখাকে বা মনের একাগ্রী-করণকে ধারণা বলে। ধারণার একটী বিষয় বা স্থান চাই। একটী বিশেষ উদ্দেশ্য, ইচ্ছা বা বাসনা থাকিলে একাগ্রীকরণ শীঘ্র হয়।

ইন্দ্রিয়গুলি মনকে বাহিরের দিকে লইয়া যায় ও মনের স্থৈর্য্য নষ্ট করে। মন চঞ্চল হইলে এ বিষয়ে অগ্রসর হওয়া যায় না। অভ্যাসের দ্বারা যখন মনের চতুর্দ্দিকে বিক্ষিপ্ত ধারাগুলি একাগ্র হয়, তখন মন একাগ্র হয় ও অন্তরে আনন্দের উৎপত্তি হয়। চিন্তার উৎসগুলি থামাইয়া দাও, হৃদয়ের আবেগগুলি শান্ত কর। তবে ধ্যান কর।

ধৈর্য্য, অদম্য উৎসাহ ও অক্লান্ত অধ্যবসায়ই আবশ্যক। অভ্যাস অতিশয় নিয়মিতভাবে হওয়া চাই। আলস্য ও প্রতিকূল শক্তি সকল লক্ষ্য হইতে দূরে লইবার চেষ্টা করিবে। মন একবার সুশিক্ষিত হইলে তখন সহজেই অন্তরে বা বাহিরে অপর সকল চিন্তাকে দূর করিয়া যে কোন একটী বিষয় বা বস্তুবিশেষে একাগ্র হইতে পারা যায়।

প্রত্যেকেই কোন না কোন বিষয়ে একাগ্র হইতে পারে। আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য একাগ্রতা অতি উচ্চ স্তরের হওয়া আবশ্যক। সংসারে যে ব্যক্তির একাগ্রতা অধিক তাহার উন্নতি হয়; কারণ সে অল্প সময়ের মধ্যে অধিক কার্য্য করিতে পারে। একাগ্রতার দ্বারা মস্তিষ্ক যেন কোনরূপ ক্লিষ্ট না হয়। মনের সহিত দ্বন্দ্ব বা যুদ্ধ করিতে নাই।

যে মন অত্যাসক্ত বা অত্যধিক কাল্পনিক ভাবপূর্ণ তাহা একাগ্র হয় না। ব্রহ্মচর্য্য, প্রাণায়াম, অভাব ও চঞ্চলতার হ্রাস, ইন্দ্রিয়-ভোগাসক্তি ত্যাগ, নির্জ্জনতা, মৌন, ইন্দ্রিয় সংযম, কাম-ক্রোধ-লোভ নাশ, অসৎসঙ্গ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ত্যাগ, সংবাদপত্রপাঠ-ত্যাগ এবং রঙ্গালয় ও আলোকচিত্রগৃহ-বর্জ্জন মনের একাগ্রীকরণে সহায়ক।

একাগ্রতার দ্বারাই এজগতের দুঃখ কষ্টের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। সাধকের শরীর সুস্থ ও মন প্রফুল্ল হয়। তাহার অন্ত-দৃষ্টি হয় এবং সে অতি শীঘ্র উন্নত অবস্থা প্রাপ্ত হয়। যে কোন কাজ সে অতি দ্রুত ও ভালভাবে করিতে পারে। একাগ্রতা ভাব-সকলকে স্থির ও বিশুদ্ধ করে, চিন্তার ধারা দৃঢ় করে এবং বিষয়-বস্তুর ধারণা পরিষ্কৃত করে। প্রথমে যম ও নিয়ম অভ্যাসের দ্বারা মন বিশুদ্ধ কর। মন নির্ম্মল না হইলে মন-একাগ্রীকরণে কোনই লাভ নাই।

মন্ত্র জপে ও প্রণায়ামে বিক্ষেপ দূর হয়, মন স্থির হয় ও মন একাগ্র করিবার শক্তি বৃদ্ধি হয়। বিক্ষেপ দূর হইলেই মন একাগ্র করা যায়। যে কোন জিনিষ যাহা ভাল বলিয়া মনে হয় বা মন সহজে আকৃষ্ট হয় তাহাতেই মন একাগ্র কর। প্রথম প্রথম মনকে স্থূলে একাগ্র করিতে অভ্যাস করিতে হয়, পরে সূক্ষ্ম ও গুণবাচক বিষয়ে একাগ্র করিতে পারিবে। নিয়মিত অভ্যাস ইহার প্রধান আবশ্যকতা।

স্থূল বিষয়—সম্মুখের দেওয়ালের একটী কাল বিন্দুতে, বাতির আলোকে, উজ্জ্বল একটী তারকায়, চন্দ্রমায়, ওঁকারে বা শিব, রাম, কৃষ্ণ বা কালী বা তোমার ইষ্ট দেবদেবীর প্রতিকৃতির সম্মুখে চক্ষু খুলিয়া মন একাগ্র কর।

সূক্ষ্ম বিষয়—ইষ্টদেবের ছবির সম্মুখে উপবেশন করত চক্ষু মুদ্রিত কর। ভ্রূমধ্যে বা অনাহত চক্রে (হৃদয়ে) ইষ্টদেবের মূর্ত্তির বিষয় ধারণা কর। মূলাধার, অনাহত, আজ্ঞা বা যে কোন চক্রে ধারণা করিতে পার; প্রেম, দয়া বা যে কোন গুণবাচক বিষয়ে মন একাগ্র কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(২) জ্ঞানী আত্মাভিমানের বন্ধন তীব্র ধ্যানের অসি দ্বারা ছেদন করেন। তাহার পর আত্মজ্ঞান বা অন্তরের পূর্ণ জ্যোতি বা আত্মানুপলব্ধির উদয় হয়। জীবন্মুক্ত সাধুর সন্দেহ বা ভ্রম নাই। কর্ম্মের সকল বন্ধন ছিন্ন হইয়া গিয়াছে, সুতরাং তিনি সদাই ধ্যানমগ্ন। ইহাই অনন্ত আনন্দ প্রাপ্তির পথ। প্রথম প্রথম ইহা ক্লান্তি ও ক্লেশকর বলিয়া মনে হইবে, কারণ মন অহরহ লক্ষ্য হইতে চ্যুত হইয়া ছুটিয়া যাইবে। কিন্তু অভ্যাস হইবার পর ইহা কেন্দ্রে একাগ্র হইবে এবং তুমিও স্বর্গীয় আনন্দে ডুবিয়া যাইবে।

ধ্যান ও ধারণা অভ্যাস করিলেই তোমার মধ্যে কতকগুলি আধ্যাত্মিক শক্তির সঞ্চার হইবে। এগুলির অপব্যবহার করিও না। তাহা হইলে পতন অনিবার্য্য। প্রকৃতি মায়ের শাসন অতি কঠোর। এ ক্ষমতাগুলির অপব্যবহার করিলেই তিনি তাহার অতিশয় কঠিন শাস্তির ব্যবস্থা করিবেন। ক্ষমতা পাইয়া মদগর্ব্বে অন্ধ হইও না, বিভ্রান্ত হইও না, লোভের বশীভূত হইও না; কারণ সে সময় সত্যই লোভ আসিবে, গর্ব্ব আসিবে, আর এই শক্তিই তোমাকে বিপথে লইয়া যাইতে চেষ্টা করিবে। যম, নিয়মে যিনি সিদ্ধ হইয়াছেন তিনিই কেবল ইহাদিগকে বশে রাখিতে পারেন।

নিয়মিত ধ্যানের দ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান প্রাপ্তি হয়, মন শান্ত ও স্থির হয়, পরমানন্দ লাভের পথ উন্মুক্ত হয় এবং আদি কারণ সেই পরমপুরুষের সান্নিধ্য লাভ হয়। মনে কোন সন্দেহ থাকিলে তাহা আপনা হইতেই দূর হইয়া যায় এবং মন ধ্যানযোগের পথে অগ্রসর হইতে থাকে। প্রতি পাদক্ষেপের স্থান আপনিই দৃশ্যপথে পরিস্ফুট হয়। অন্তরের মধ্য হইতেই নির্দ্দেশ আসিয়া পথ দেখাইয়া দেয়। হে যোগীন্দ্র! কান পাতিয়া সেগুলি শ্রবণ করিও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হঠাৎ কখন যদি তীব্র জ্যোতির ছটায় উদ্ভাসিত হও, তবে ভীত হইও না। ইহা একটা আনন্দেরই অনুভূতি। পশ্চাৎ ফিরিও না। ধ্যান ত্যাগ করিও না। এখানেই স্থির থাকিও না। আরও অগ্রসর হইতে হইবে। সত্যের এই প্রথম দর্শন মাত্র। ইহাই শেষ নহে। ইহাই আনন্দানুভূতির শ্রেষ্ঠ অংশ নহে। সাধন পথের একটা ধাপ বা অবস্থা মাত্র। এই ধাপে নিজেকে দৃঢ়ভাবে স্থাপনা কর। আরও উর্দ্ধে উঠিতে চেষ্টা কর। ভূমা বা অনন্ত বা অব্যক্তে পঁহুছিতে চেষ্টা কর। তুমি সর্ব্বদাই:সেই অমৃত পান করিতে থাকিবে, তবেই অন্তে পঁহুছিতে পারিবে। অন্তে আসিয়া অনন্ত শান্তি লাভ কর। তখন আর ধ্যানের প্রয়োজন নাই।

মানবের অন্তরে অনন্তশক্তি ও কার্য্য ক্ষমতা সুপ্ত অবস্থায় রহিয়াছে, যাহা সে নিজেই জানে না। যোগ-অভ্যাসের দ্বারা, তাহার এই সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করিতে হইবে। তাহার ইন্দ্রিয় ও মনের সংযম করিবার ক্ষমতা বৃদ্ধি করিতে হইবে। নিজেকে নির্ম্মল করিতে হইবে। নিয়মিত ধ্যান করিতে হইবে, তবেই সে দেবমানবে বা মহামানবে পরিণত হইবে। সিদ্ধি বা অলৌকিক ঘটনা বলিয়া কিছু নাই। সাধারণ মানুষ আধ্যাত্মিক জগতের কোন সংবাদই রাখেনা। সে অজ্ঞানে আচ্ছন্ন। সে আধ্যাত্মিক অত্যুৎকৃষ্ট জ্ঞানের বিষয়ে অজ্ঞ। তাই সে কোন ঘটনাকে অলৌকিক বলিয়া থাকে। যোগীর নিকট অলৌকিক কিছু নাই। গ্রামের লোক যেরূপ বিমান জাহাজ, বা আলোক চিত্র দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়া যায়, সেইরূপ জাগতিক মানুষ যোগীর ক্ষমতা দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়া যায়।

প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই এই সব শক্তি অন্তর্নিহিত রহিয়াছে। সে একটা শক্তির খনি। যেমন সে নিজেকে উচ্চ হইতে উচ্চতর স্তরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উন্নীত করে, নূতন নূতন শক্তি তাহার করতলগত হয়। সে ইচ্ছা করিলে জাগতিক যে কোন বস্তু ভোগ করিতে পারে। ভিতরের ও বাহিরের স্বভাবকে সে জয় করিতে পারে। এমন কি সে নিজেকে অতীন্দ্রিয় অবস্থার লইয়া যাইতে পারে।

শত বৎসরের অন্ধকার আলোক জ্বালিবা মাত্র যেমন তিরোহিত হয় ও সর্ব্বত্র আলোকিত হয় সেইরূপ সর্ব্বদা ধ্যানের দ্বারা অবিদ্যা ও দেহ-অধ্যাস নাশ হইয়া দেহাত্মবুদ্ধির ঊর্দ্ধে উন্নীত হইয়া সর্ব্বত্র সেই আত্মালোকের পরম উজ্জ্বল জ্যোতি দর্শন হইবে।

ঘটের ধ্বংসে ঘটাকাশ যেমন পটাকাশে মিশিয়া যায় সেইরূপ ধ্যানের দ্বারা দেহরূপ ঘট বিনাশ-প্রাপ্ত হইয়া আত্মা পরমাত্মার সহিত একীভুত হইয়া যায়।

ধ্যানের উপকারিতার বিষয় চিন্তা করা প্রথমে কষ্টকর হইলেও পরিণামে অমৃতোপম ফলদায়ী হয়। সর্ব্বদা ধ্যানের অভ্যাস করিবে। প্রথমে অবশ্য দ্রষ্টা ঋষিদের বাক্যে বিশ্বাস করিয়া আত্মধ্যানে নিযুক্ত হইবে, পরে নিজে উপলব্ধি করিয়া ইহার অপার আনন্দ উপভোগ করিবে।

আলোকাধারের মধ্যে যেমন আলোক রহিয়াছে, তেমনই দিব্য আলোকও চিরকাল হৃদয়রূপ আধারে জ্বলিতেছে। চক্ষু মুদ্রিত কর, নিজেকে সেই দিব্য আলোকের মধ্যে ডুবাইয়া দাও। হৃদয়ের গভীর অন্তঃস্থলে ডুবিয়া যাও। সেই দিব্য আলোকের ধ্যান কর ও সেই আলোকে পরিণত হও।

বর্ত্তিকার স্থূলতা অনুযায়ী যেমন আলোকের তীব্রতা বর্দ্ধিত হয়, সেইরূপ সাধকের হৃদয়ের পবিত্রতার মাত্রানুযায়ী অনুভূতির মাত্রাও কম বেশী হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যখন কেহ কোন কার্য্য গভীর মনোযোগের সহিত করে, তখন সে অপর কিছুই দেখিতে পায় না। ইহা একপ্রকার একাগ্রতা। মন তখন একটী বিষয়ের উপর আবদ্ধ। ভগবান বা আত্মার সম্বন্ধে চিন্তার সময়ও এই ভাবে একাগ্র হইবে। জাগতিক বিষয়ে মনঃ সংযোগ সহজ। অভ্যাসের দ্বারা এই সকল বিষয়ে মন স্বভাবতই আকৃষ্ট হয় ও তাই একাগ্রতা সহজেই আইসে। আমাদের মস্তিষ্কে জাগতিক চিন্তার রেখা গভীর ভাবে অঙ্কিত হইয়া রহিয়াছে। অতএব প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে ভগবানের চিন্তা বা আত্মার চিন্তায় একাগ্র হইতে হইবে। তাহা হইলে ক্রমশঃ এই চিন্তার রেখাগুলিও গভীর ভাবে মনের মধ্যে অঙ্কিত হইয়া যাইবে। মনও এই ধ্যানের অভ্যাসে আনন্দ উপলব্ধি করিতে আরম্ভ করিবে।

কোন কোন পাশ্চাত্য দার্শনিক বলেন, একাগ্রতার অভ্যাসের দ্বারাই ইতস্ততঃ ভ্রাম্যমান মনকে একটী ক্ষুদ্র স্থানবিশেষে আবদ্ধ করা যাইতে পারে, কিন্তু একটী বিন্দুতে আবদ্ধ করা যায় না। কারণ একটী বিন্দুতে আবদ্ধ হইলেই ইহা গতিহীন হইয়া যায় এবং মনের গতিহীনতাই মনের মৃত্যু। অতএব উহা চেষ্টা করা উচিত নহে। এ কথা ঠিক নহে। মনঃ সংযম তখনই হয় যখন মনের সকল চিন্তা-তরঙ্গ স্থির হইয়া যায়। যোগী একাগ্রতার দ্বারাই ইহা কার্য্যে পরিণত করেন। একাগ্র মনের তীব্র আলোকে তিনি অন্তরাত্মার অতি গভীর প্রদেশস্থিত রত্নসম্ভার আহরণ করিতে পারেন। একাগ্রতা আরও অধিক হইলে পর তবে নিরোধ অভ্যাস করিতে হয়। এ অবস্থায় সকল প্রকার বৃত্তিই সম্পূর্ণ ভাবে স্থির হইয়া যায়। মন তখন শূন্য হইয়া যায়। যোগী তখন এই শূন্যকেও ত্যাগ করেন ও সকল জ্যোতির উৎপত্তিস্থল সেই পরম পুরুষের সহিত নিজেকে মিলাইয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেন। তখন তিনি সর্ব্বজ্ঞ বা কৈবল্য বা মুক্ত অবস্থা প্রাপ্ত হন। পাশ্চাত্য দার্শনিকদের এ বিষয় অজ্ঞাত। তাই তাহার অন্ধকারে রহিয়াছে। মনের সাক্ষী যে পুরুষ, তাহার বিষয় তাহারা জানে না।

সাংসারিক জীবের শ্বাস-প্রশ্বাসে কোন নিয়মিত শৃঙ্খলা নাই; কারণ তাহাদের মন নানা প্রকার কামনা বাসনায় পূর্ণ। যোগী নিজের শ্বাস প্রশ্বাস আয়ত্ত করায় মন নিয়ন্ত্রিত হয় ও দেহের সাম্য অবস্থা হয়, তখন শ্বাস-প্রশ্বাস নাসিকার অভ্যন্তরেই যাতায়াত করে। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের ফল কুম্ভক। নিশ্বাস আপনিই স্থির হইয়া যায়। কেবল-কুম্ভক অবস্থা উপস্থিত হয়। মন স্থির হইয়া সমাধি প্রাপ্ত হয়। একাগ্রতা ও ধ্যানের পক্ষে শ্বাস-নিয়ন্ত্রন ও কুম্ভক বিশেষ উপকারী।

একাগ্রতা ও প্রাণায়াম পরস্পর সহযোগী। প্রাণায়াম করিলেই মন একাগ্র হইবে, আবার মন একাগ্র করিলেই সহজপ্রাণায়াম আপনিই হইবে। হঠযোগী প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া পরে একাগ্রতা অভ্যাস করে, সে নীচ হইতে উপরে উঠে। রাজযোগী একাগ্রতা অভ্যাস করিয়া প্রাণায়াম করে। সে উপর হইতে নিম্নে আইসে। দুজনেই একস্থানে আসিয়া মিলিত হয়। প্রত্যেকের অবস্থা অনুযায়ী ব্যবস্থা। যাহার পক্ষে যেটী সহজ, সে সেইটীই করিবে। যাহারা পূর্ব্ব জন্মে প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া আসিয়াছে, তাহারা এ জন্মে তাহার পরের অবস্থা অর্থাৎ ধারণা অভ্যাস করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তিনটী উপদেশ

আনন্দ কুটীর
১০ই জুন, ১৯৪৯।

প্রিয় সৌম্য

ভালবাসা ও প্রণাম।

সাধকের পক্ষে কন্‌ফিউসিয়ানের তিনটী উপদেশ পালন করা অতি আবশ্যক, "কোন দোষ দেখিবে না, কোন দোষ শুনিবে না, কোন দোষ বলিবে না"। তুমি যদি এগুলি ঠিক ঠিক পালন কর, তাহা হইলে স্বভাবতই কোন মন্দ কাজ করিতে পারিবে না। মন্দ ভাব গ্রহণ বা স্বীকার করিতে পারিবে না। মন্দের সহিত দ্বন্দ্বও করিবে না। ভগবান মন্দের অনেক উর্দ্ধে। মন্দের শক্তি ক্ষণস্থায়ী। মন্দের বিষয় অধিক ভাবনা করিয়া তাহাকে অত্যধিক সম্মান দেখাইতে যাইও না। নিজেকে অসতের সহিত একীভূত করিওনা! স্বভাবতই তুমি সৎ। তুমিই সৎ। সর্ব্বদা সৎ চিন্তা করিবে। সর্ব্বদা মনে মনে ভগবানের নাম স্মরণ করিবে। সর্ব্বত্র তাঁকে দর্শণ করিতে চেষ্টা করিবে। যখনই মন্দভাব আসিবে তখনই প্রার্থনা করিবে "হে ভগবান! ইহার মধ্যেও তোমার সেই অদৃশ্য হস্তের ক্রিয়া দেখিতেছি। আমায় সৎপথে চালিত করিবার শক্তি দাও।" ইহা মন্দকে দূর করিবার শ্রেষ্ঠ উপায়।

মন্দ আলোচনায় যোগ দিও না। সেই সঙ্গ হইতে নিজেকে দূরে রাখিবে। মৌন থাকিতে চেষ্টা করিবে। অসৎসঙ্গে সাক্ষীভাবে থাকারও বিপদ আছে। তখন প্রতিপক্ষ ভাবনা করিবে—অর্থাৎ যে কুচিন্তা মনে উদয় হইতেছে তাহার বিপরীত শুভ চিন্তা মনে মনে ভাবনা করিবে।

সেই পরমপবিত্র, দিব, স্বয়ংজ্যোতি আত্মাকে উপলব্ধি কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পঞ্চ মহাযজ্ঞের সাধনা

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী

অগ্নিতে কেবল আহুতি ও ঘৃত-নিক্ষেপের নামই যজ্ঞ নহে। যে সকল কর্ম্মদ্বারা জ্ঞান লাভ করা যায়, তাহাই যজ্ঞশব্দের বাচক। যে কোন কর্ম্ম বিধি-পূর্ব্বক কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে অনুষ্ঠিত হইলেই তদ্দ্বারা জ্ঞান-প্রাপ্তি সম্ভবপর। এই জন্য বিধি-পূর্ব্বক কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে কৃত কর্ম্মের নাম যজ্ঞ।

যজ্ঞ প্রধানতঃ পঞ্চবিধ। আবার আধিভৌতিক, আধিদৈবিক ও আধ্যাত্মিক, অথবা শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক জগতে প্রধান কার্য্যও পাঁচটি—(১) ধন, (২) শরীর, (৩) মন, (৪) বুদ্ধি এবং (৫) আত্মা। এই পাঁচটিকে উপযুক্ত রীতিতে ব্যবহার করিতে পারিলেই যজ্ঞ সার্থক হয়। সদ্‌ভাবে ধন উপার্জ্জন পূর্ব্বক দেশ, কাল ও পাত্র বিচার করিয়া কর্ত্তব্য বুদ্ধিতে উহা ব্যয় করার নাম **'দ্রব্যযজ্ঞ'**; কেননা, এই প্রকার ধনার্জ্জন ও ধনব্যয়ে জ্ঞান বৃদ্ধি-প্রাপ্ত হয়। সৎকার্য্যে কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে শারীরিক শ্রম ও কষ্ট-স্বীকার **'তপোযজ্ঞ'**,। কিন্তু শরীরকে নানা প্রকার কষ্ট দিয়া অকর্ম্মণ্য করিলে তাহা তপোযজ্ঞ বলিয়া গণ্য হইবে না। দেহকে আসন ও প্রাণায়ামাদি দ্বারা সুস্থ রাখিয়া কর্ত্তব্য-বুদ্ধিতে সেবা ও লোকোপকারাদি কার্য্য সমূহে নিয়োগ করাই তপোযজ্ঞ। তৃতীয়যজ্ঞ—**'যোগযজ্ঞ'**। উহার সহিত মনের সম্বন্ধ। মনকে এইভাবে বশীভূত করিতে হইবে, যাহাতে মন লাভ-ক্ষতি, সুখ-দুঃখ, জয়-পরাজয় প্রভৃতিতে সমান থাকে। গীতায় ২।৪৮ শ্লোকে বলা হইয়াছে—'সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে।' তৎপরে **'বুদ্ধিযজ্ঞ'**। বুদ্ধিকে সৎপথে চালিত করিয়া জ্ঞানাভিমুখে লইয়া যাওয়ার নাম 'বুদ্ধিযজ্ঞ'। এই বুদ্ধিযজ্ঞের অপর নাম

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'স্বাধ্যায়যজ্ঞ'। এইজন্য সমগ্র বিদ্যা-বুদ্ধির ভাণ্ডার বেদকে 'স্বাধ্যায়' বলা হয়। এই স্বাধ্যায়যজ্ঞ অনুষ্ঠানের জন্য ব্রহ্মচর্য্য পালন অত্যাবশ্যক। এস্থলে বক্তব্য এই যে, এই বুদ্ধির অপ-প্রয়োগ বশতঃই আজ সমগ্র জগতে হাহাকার উঠিয়াছে। বস্তুতঃ বুদ্ধির অনুচিত ব্যবহারে যত ক্ষতি হয়, তত ক্ষতি অর্থ, দেহ ও মনের দ্বারা সম্ভবপর নহে। আবার বুদ্ধির যথোচিত ব্যবহারে যে লাভ হয়, তাহা ঐ তিনের দ্বারা হইতে পারেনা। এই জন্য ধন দেহ ও মন অপেক্ষা বুদ্ধি শ্রেয় এবং এই বুদ্ধি-শুদ্ধির জন্যই বৈদিক ঋষিগণ প্রার্থনা করিয়াছেন, যাহা গায়ত্রী মন্ত্ররূপে পাওয়া যায়।

পঞ্চমযজ্ঞ—'জ্ঞানযজ্ঞ'। আত্মার সহিত ইহার সম্বন্ধ। এই আত্মজ্ঞানেই সর্ব্বজ্ঞান হয়। সমস্ত কর্ম্মই জ্ঞানরূপী যজ্ঞে লীন হয়— 'সর্ব্বং কর্ম্মাখিলং পার্থ জ্ঞানে পরিসমাপ্যতে' (গীতা ৪।৩৩)।

কেহ কেহ যোগযজ্ঞকে 'দৈবযজ্ঞ'ও বলেন। কেননা, যোগে ইন্দ্রিয়-সংযমের প্রয়োজন হয় এবং ইন্দ্রিয়ের সহিত ইন্দ্রিয়াভিমানী দেবতা থাকেন বলিয়া উহাকে 'দৈব' বলা যাইতে পারে। তপঃ এবং যোগে পার্থক্য এই যে, তপঃকার্য্যে শরীরকে জোর পূর্ব্বক সৎকার্য্যে নিযুক্ত করা হয় এবং কষ্টকে অম্লান বদনে সহ্য করিতে হয়। কিন্তু মনকে বশীভূত করিয়া সৎকার্য্যে লাগাইলে কার্য্যের সিদ্ধি ও অসিদ্ধিতে হর্ষ ও শোক উৎপন্ন হয়না।

বিচার পুর্ব্বক দেখিলে অর্থ, শরীর, মন, বুদ্ধি ও আত্মা—এই পাঁচের অতিরিক্ত জগতে আর ষষ্ঠবস্তু নাই। এইজন্য শ্রীভগবান্ পঞ্চযজ্ঞের উপদেশ গীতার মধ্য দিয়া জনসাধারণের প্রতীক অর্জ্জুনকে দিয়াছেন।

এতক্ষণ গীতোক্ত পঞ্চমহাযজ্ঞ সাধন সম্বন্ধে বলা হইল। এক্ষণে স্মৃত্যুক্ত পঞ্চমহাযজ্ঞ সাধন সম্বন্ধে বলা হইতেছে। মনু ব্রহ্মযজ্ঞ (ঋষিযজ্ঞ),

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পিতৃযজ্ঞ, দেবযজ্ঞ, ভুতযজ্ঞ, (বলিবৈশ্ব যজ্ঞ) ও মনুষ্যযজ্ঞ—এই পাঁচটীকে পঞ্চমহাযজ্ঞ বলিয়াছেন।

অধ্যয়নং ব্রহ্মযজ্ঞঃ পিতৃযজ্ঞস্তু তর্পণম্।
হোমোদৈবো বলির্ভৌতো নৃযজ্ঞোঽতিথিপূজনম্ ॥ (মনু ৩।৭০)

বেদ-শাস্ত্রের পঠন-পাঠন, সন্ধ্যোপাসনা গায়ত্রী-জপাদি 'ব্রহ্মযজ্ঞ' নিত্য তর্পণ '**পিতৃযজ্ঞ**', হোম '**দেবযজ্ঞ**' বলিবৈশ্বদেব '**ভূতযজ্ঞ**' ও অতিথিসৎকার '**মনুষ্যযজ্ঞ**'।

যে কর্ম্ম দ্বারা অনেকের তৃপ্তি হয়, তাহাকে যজ্ঞ বলে এবং যাহা দ্বারা সারা সংসারের তৃপ্তি হয়, তাহাকে মহাযজ্ঞ বলা হয়।

দেবযজ্ঞ দ্বারা প্রধানতঃ দেবতাগণের, ঋষিযজ্ঞের দ্বারা ঋষিগণের, পিতৃযজ্ঞের দ্বারা পিতৃগণের, মনুষ্যযজ্ঞের দ্বারা মানবগণের এবং ভুতযজ্ঞ দ্বারা জীবগণের আর গৌণরূপে এই সব যজ্ঞ দ্বারা সমগ্র সংসারের তৃপ্তি সাধিত হয়।

বেদ ও শাস্ত্র সমূহের পঠন-পাঠন জগতের হিতার্থ ঋষিগণের সন্তোষ-বিধানার্থ করা হইয়া থাকে, নিজস্বার্থের জন্য নহে। সন্ধ্যোপাসনাতেও 'পশ্যেম শরদঃ' প্রভৃতি মন্ত্রে সকলের হিতের জন্যই প্রার্থনা করা হইয়া থাকে। গায়ত্রী-মন্ত্রও সকলের বুদ্ধিসমূহকে সৎকার্য্যে লাগাইবার জন্য প্রার্থনা করার বিধান রহিয়াছে।

পিতৃতর্পণে দেবতা, ঋষি, মনুষ্য, পিতৃ-পুরুষ এবং সকল ভূত-প্রাণীকে জল-দানের ব্যবস্থা রহিয়াছে। এমন কি, পাহাড়, বনস্পতি ও শত্রু প্রভৃতিকেও জল-প্রদান পূর্ব্বক তৃপ্তি করার ব্যবস্থা আছে।

দৈবযজ্ঞে অগ্নিতে আহুতি দেওয়া হয় এবং উহা সূর্য্যকে প্রাপ্ত হয় এবং সূর্য্য হইতে বৃষ্টি এবং বৃষ্টি হইতে অন্ন ও প্রজার উৎপত্তি হয়।

ভূতযজ্ঞের দ্বারা সমগ্র প্রাণীর তৃপ্তি হয়। উহাকে বলিবৈশ্বদেবও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলা হয়, কেননা ইহাতে সারা বিশ্বের জন্য বলি দেওয়া হয়। মনুষ্য যজ্ঞে স্বয়ং গৃহাগত অতিথিতে সৎকারপূর্ব্বক যথাশক্তি ভোজনাদির ব্যবস্থা করা হয়।

এই প্রকার পঞ্চ যজ্ঞের নিত্য সাধনের দ্বারা মনুষ্য তেজোময় মূর্ত্তি ধারণ করতঃ অর্চ্চিরাদি মার্গের দ্বারা পরম সাধন প্রাপ্ত হয়—

এবং যঃ সর্ব্বভূতানি ব্রাহ্মণো নিত্যমর্চ্চতি।
স গচ্ছতি পরং স্থানং তেজোমূর্ত্তি পথর্জ্জুনা ॥ (মনু ৩।৯৩)

অপর পক্ষে, যাহারা অপরকে ভোজন প্রদান না করিয়া কেবল নিজ নিজ উদর পোষণের জন্য আহার করে, সেই সব পাপায়ু মনুষ্য পাপই ভোজন করে। সকলের ভোজ-প্রদানের পর অবশিষ্ট অন্ন যজ্ঞশিষ্ট বলিয়া অমৃততুল্য হয়। এইজন্য এইপ্রকার অন্নকেই ভোজনের যোগ্য বলিয়া বলা হইয়াছে। (মনু ৩।৯৩, এবং ৩।১১৮, ও গীতা ৩।১৩ শ্লোক)।

উপর্য্যুক্ত মহাযজ্ঞসমূহের তাৎপর্য্য হইতেছে—অন্ন ও জলের দ্বারা সম্পূর্ণ ভূতপ্রাণীগণের সেবা করা এবং অধ্যয়ন-অধ্যাপনা, জপ, উপাসনা প্রভৃতি স্বাধ্যায় দ্বারা সকলের হিত সাধন করা। নিজের স্বার্থত্যাগের কথাই এখানে পদে পদে বলা হইয়াছে।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে, ইহসংসারের সমস্ত প্রাণীগণের মধ্যে মানুষই অপরাপর জীবগণের সেবা করিতে সমর্থ, যদিও অন্যান্য প্রাণী দ্বারা জগতের অনেক হিত হইয়া থাকে। মনে রাখিতে হইবে, প্রাণিগণের হিতের চেষ্টার জন্যই মানব-জন্ম-ধারণ। অতএব মানব মাত্রেরই উচিত নিঃস্বার্থভাবে ও কায়মনোবাক্যে জীবের সেবা করা। এই প্রকার সেবা দ্বারা প্রকারান্তরে সর্ব্বভূতে বিরাজমান ভগবানেরই সেবা করা হয়। সুতরাং পঞ্চমহাযজ্ঞের সাধনা দ্বারা ভগবানের সেবা করিয়া তাঁহাকেই প্রাপ্ত হওয়া যায় এবং এই ভাবে মানবজীবন সফল হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। যিনি জ্ঞানী, বিনয়ী ও ক্ষমাশীল, যিনি ঈশ্বর-বিশ্বাসী ও অদাম্ভিক ও যিনি সদা ঈশ্বরকে স্মরণ মনন করেন, তিনিই সেই চির-শান্তিময় ধামে গমন করিবেন।

২। যিনি ইন্দ্রিয়গুলি জয় করিয়া রসনার ব্যবহার কমাইয়া দিয়াছেন এবং কেবল সদুপদেশ, সত্য সুমিষ্ট কথাই ব্যবহার করেন, তিনিই সেই আনন্দময় অনন্তধামে গমন করিবেন।

৩। ভারতবাসীর দৃষ্টিভঙ্গি আধ্যাত্মিক। তাহাদের নিকট এই দৃশ্য-জগৎ ক্ষণিক ও অস্থায়ী এবং সেই অদৃশ্য জগৎই অনন্ত ও চিরস্থায়ী।

৪। জনক বলিয়াছেন, আমার কিছুই নাই, কিন্তু আমি বেশ আনন্দে অবস্থান করিতেছি। সারা মিথিলা (জনক রাজ্য) যদি ভস্মীভূত হইয়া যায়, তাহা হইলেও আমার কিছুই হইবেনা। ইহাই সাধু মহাত্মার অবস্থা। জনক ছিলেন মহাজ্ঞানী।

৫। সাধকের জীবন একটী ত্যাগ ও বৈরাগ্যের ধারা। সে অপরকে সেবা করিবার ও আনন্দ দিবার জন্যই জীবনধারণ করে। সে নিজের কথা ভুলিয়া যায়। তাহাকে স্বার্থ ও অহঙ্কার সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করিতে হয়।

৬। চিন্তার বিষয়গুলি আহরণের সময় বিশেষ সাবধান হইবে। সর্ব্বদা সতর্ক ও সজাগ থাকিবে। মনে কখনও অসৎ চিন্তা প্রবেশ করিতে দিবেনা। যদি কোনরূপে অসৎ চিন্তা প্রবেশ করে তখনই তাহা সৎচিন্তার প্রবাহের দ্বারা দূর করিয়া দিবে।

৭। যাহার মন স্থির হইয়াছে, ব্রহ্মজ্ঞান সেখানে আপনিই প্রকাশিত হয়। সাধকের পক্ষে মনের সাম্য অবস্থা একটী অত্যাবশ্যকীয় গুণ। ইহা মুক্তি ও শান্তির পূর্ব্বাভাস।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৮। ব্রহ্ম এই মায়াময় জগতেই বোধ হয়। ইহাতে ব্রহ্মের কোন বিকৃতি হয় না। মায়াময় জগতের দোষগুণ ব্রহ্মের পবিত্রতা হানি করে না।

৯। পূর্ণতা বা মুক্তি লাভ করিতে হইলে দেহের উপর সকল প্রকার আসক্তি ত্যাগ করিতে হইবে এবং ত্যাগ ও সমতা অভ্যাস করিতে হইবে।

১০। কুসুম যেমন চতুর্দ্দিকে তাহার সৌরভে আমোদিত করে, তদ্রূপ জ্ঞানীরা জগতে আবির্ভূত হইয়া সকলের মন আনন্দিত করেন ও সকলকে অমরত্ব ও পূর্ণতায় লইয়া যান।

১১। দৃশ্য ও দ্রষ্টা উভয়ই বর্ত্তমান থাকা সত্ত্বেও মনের যোগ না হইলে কিছুই দৃষ্টি গোচর হয় না। অতএব মনই যন্ত্র।

১২। 'শিব' ক্রীয়াশীল অবস্থায় হন 'শক্তি' আর শক্তিই' 'নিষ্ক্রিয় শান্ত সমাহিত অবস্থায় হন 'শিব'।

১৩। শুদ্ধ প্রেম যে কোন অবস্থায়ই সকলকে পবিত্র করে। দুয়ের মধ্যের পার্থক্য চলিয়া যায় ও প্রেমিক ও প্রেমাস্পদ একই স্তরে নীত হয়।

১৪। অদ্বৈত বেদান্তদর্শন শ্রুতিতে (উপনিষদে) আরম্ভ ও অনুভূতিতে (আত্মসাক্ষাৎকারে) শেষ।

১৫। যেমন ইক্ষুরস—গুড়, চিনি ও মিছরি একই দ্রব্যের বিভিন্ন অবস্থা সেইরূপ ভগবৎ প্রেমেরও স্নেহ, প্রণয়, রাগ, অনুরাগ, ভাব ও মহাভাব ক্রমবর্দ্ধমান অবস্থা।

১৬। মেঘ যেমন প্রখর সূর্য্যকেই আবৃত করে সেইরূপ অবিদ্যাও উজ্জ্বল জীব চৈতন্যকেই আবৃত করে, জড়কে আবৃত করে না।

১৭। যতই বিষয় বাসনা ত্যাগ করিবে ও আত্মার সহিত নিজের অভেদত্ব উপলব্ধি করিবে, ততই তুমি সত্যকার আনন্দ লাভ করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৮। বিষয়ের প্রতি আসক্তিই তোমার জগতের সহিত জন্ম মৃত্যুরূপ প্রবাহের সহিত বন্ধনের শৃঙ্খল।

১৯। দান কর, দান কর, সর্ব্বদা দান কর। দান প্রেমের মত। পবিত্র প্রেমে যেমন প্রতিদানের আশা রাখে না, সেখানে বেচি কিনি নাই; দানও তদ্রুপ।

২০। যে তোমার ক্ষতি করিয়াছে, তাহাকে ক্ষমা কর। হিংসার প্রতিদানে ভালবাসা দাও। মন্দকে সতের দ্বারা বশীভূত কর। শীঘ্রই তুমি দেবত্ব প্রাপ্ত হইবে।

চিত্ত জয়

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাশ ডাইরী হইতে)

ধ্যান হয় না কেন?

"চিত্ত রজঃ তমঃ কলুষিত বলে ধ্যান হয় না। রজোগুণের ফল চাঞ্চল্য এবং তমোগুণের ফল জড়তা।"

এরা দেহেতে কি ভাবে প্রকাশ পায়?

"প্রথম ব্যাধি। দ্বিতীয় স্ত্যান অর্থাৎ উদ্যম রাহিত্য; ফলে সাধনা জানা থাকলেও করতে ইচ্ছা হয় না। তৃতীয় সংশয় অর্থাৎ সাধন ও তত্ত্ব সম্বন্ধে উভয় দিকস্পর্শী ভাব—এটা না ওটা করব, এ মতটা ঠিক না ও মতটা ঠিক। চতুর্থ প্রমাদ অর্থাৎ জীবনে কোনটী সত্য আর কোনটী অসত্য বুঝতে না পেরে অসত্য সংসার পথের পথিক হওয়া। পঞ্চম আলস্য অর্থাৎ দেহ মনের জড়তা; কাজ কর্ম্মে পরিশ্রম-বোধ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হলো দেহের জড়তা, আর কোন সূক্ষ্ম তত্ত্ব বোঝবার সময় কাঠিন্য হেতু যে অশ্বস্তি বোধ সেটা হলো চিত্তের জড়তা। ষষ্ঠ, অবিরতি অর্থাৎ বহু ভোগ করেও আর তৃষ্ণা না মেটা। সপ্তম ভ্রান্তি দর্শন অর্থাৎ বিচার কালে বিপরীত বুদ্ধি—প্রত্যক্ষ অনুমান ও বেদ সর্বত্রই বিপর্য্যয় জ্ঞান।—

"এরাই হচ্ছে চিত্ত বিক্ষেপকারক এবং ধ্যানযোগের অন্তরায়। যতদিন না যোগের স্থূল, সূক্ষ্ম, সূক্ষ্মতর, সূক্ষ্মতম ভূমি সকল লাভ না হয়, ততদিন চিত্তবিক্ষেপ থাকবেই। আবার শুধু লাভ হলেই হলো না তাতে অবস্থিত হওয়া চাই, তবে শান্তি। কাজে কাজেই অষ্টম অলব্ধ ভূমিকত্ব এবং নবম অনবস্থিতত্বও পতঞ্জলি যোগান্তরায় বলেছেন।

"তারপর যতদিন এই চিত্ত-বিক্ষেপের হেতুগুলো থাকবে, তার সহভূব ফলগুলোও থাকবে:—(১) দুঃখ—আধ্যাত্মিক, আধিদৈবিক এবং আধিভৌতিক; (২) দৌর্মনস্য—ইচ্ছার ব্যাঘাত ঘটলে চিত্তের ক্ষোভ; (৩) অঙ্গমেজয়ত্ব—অর্থাৎ দেহের চাঞ্চল্য; এবং (৪) শ্বাস প্রশ্বাস-এদের চাঞ্চল্য ও অসমানতা।

"যদি দুঃখ জয় করতে চাও, তা হলে এক ব্রহ্মতত্ত্বের অভ্যাস কর। আমি দেহ নই আত্মা। দুঃখের হেতু দেহাত্মবুদ্ধি। ব্রহ্মবিচারের দ্বারা যত দেহাত্মবুদ্ধি নাশ হবে, ততই আর দুঃখে দুঃখ বোধ থাকবে না। অবিবেকবশতঃ দেহের ধর্ম্ম আত্মাতে আরোপ করেই যত দুঃখ। জবা ফুলের ধর্ম্ম স্ফটিকে আরোপ করে স্ফটিককে লাল বলা।

"দৌমনস্য জয়ের উপায়—মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষার অভ্যাস। সুখী লোকের সহিত মৈত্রী, দুঃখীকে করুণা, পুণ্যাত্মার কর্মে মুদিতা বা আনন্দ এবং অপুণ্যকারীকে উপেক্ষা করবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'অঙ্গমেজয়ত্ব বা দেহ চাঞ্চল্য জয় করতে হলে আসন অভ্যাস করা উচিৎ। কোন একটা বিশিষ্ট ভাবে শরীরকে স্থির ভাবে ধারণ করবার চেষ্টা করবে। কথনও বা সর্ব্বাঙ্গ শিথিল করে দিয়ে স্থির ভাবে অবস্থান করবে।

"শ্বাস-প্রশ্বাস সংযত করতে হলে প্রণায়ামের অভ্যাস করতে হবে। দেখা যায়, যথনই আমরা কোন বিষয়ে মনোনিবেশ করি, তথনই নিশ্বাস সূক্ষ্ম, স্থির, দীর্ঘ ও অল্পবার পড়তে থাকে। আর মনের উদ্বেগ এবং চঞ্চল অবস্থায় দেখবে—নিঃশ্বাস ছোট এবং খুব তাড়াতাড়ি পড়ছে। যে সব পশুর নিঃশ্বাস তাড়াতাড়ি পড়ে, তাদের শরীরের উত্তাপ বেশী এবং অল্পায়ুঃ। আর যাদের নিঃশ্বাস যত দীর্ঘ, তাদের শরীর তত শীতল এবং দীর্ঘায়ুঃ। মানুষের নিঃশ্বাসের পরিমাণ দেখে আয়ুর পরিমাণ, মনের স্থৈর্য্য নির্ণয় করা যায়।

শ্রীকৃষ্ণ জয়ন্তী উপলক্ষে বাণী—জন্মাষ্টমী ১৯৪৯

কৃষ্ণ হইয়া যাও

অমৃতের সন্তানগণ,

ভগবান শ্রীকৃষ্ণের জীবন একটী আদর্শ জীবন। ভগবদ্গীতার শ্রেষ্ঠ টিকা তাঁহার অর্থাৎ বক্তার জীবনেই। শ্রীকৃষ্ণ যাহা বলিয়াছেন, কার্য্যেও তাহাই করিয়া দেখাইয়াছেন এবং তিনি যাহা বলিয়াছেন, তাহা শ্রেষ্ঠ ও উচ্চ আদর্শের কথাই বলিয়াছেন। শ্রীকৃষ্ণ পূর্ণ অবতার এবং তাই তিনি পূর্ণের জ্ঞানে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া পরিপূর্ণ জীবন যাপন করিয়া গিয়াছেন। তিনি একাধারে সদা কর্ম্মতৎপর, অদ্বিতীয়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাজনীতিজ্ঞ, সকল কলা কুশলী, বিভিন্ন প্রকৃতি সম্পন্ন পরিবারের বহুল মতদ্বন্দ্বের সমাধান কর্ত্তা ও ধর্ম্মের গ্লানিনাশক ও উদ্ধারকারী ছিলেন। তিনি এতগুলি বিভিন্ন ভাব ও কর্ম্মধারার মধ্যে সর্ব্বদা নিযুক্ত থাকিয়াও অহরহ সেই সর্ব্বব্যাপী, অনন্ত সৎ-চিৎ-আনন্দে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত রাখিতেন। তিনি এক ও বহুর সমন্বয়। ব্যক্ত ও অব্যক্তের অপূর্ব্ব সমাবেশ ও নিরাপেক্ষিক অনন্ত ও আপেক্ষিক সান্তের মধুর মিলন। শ্রীকৃষ্ণের চাহিবারও কিছু নাই ত্যাগ করিবারও কিছু নাই, কারণ তিনি সকল দ্বন্দ্বের মধ্যে নিত্য সত্যজ্ঞান। এ জগতে তিনি ধীর বিচার বুদ্ধি সম্পন্নের ন্যায় কার্য্য করিতেন, কারণ তিনি ব্যক্তিগত লাভালাভের জন্য তিনি কোন কার্য্য করিতেন না। কেবল সত্যজ্ঞানের উপর, যা ব্যষ্টির লাভের উপর নয়, সমষ্টির হিতের জন্য যে কার্য্য সেই কার্য্যই করিতেন। কাজেই যে কেহ পূর্ণত্ব ও শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করিবে, তিনিই কৃষ্ণ হইয়া যাইবেন ; কারণ শ্রীকৃষ্ণ নিজেই পূর্ণ ও শ্রেষ্ঠ।

প্রতি মানবের অন্তরের মধ্যেই এই আদর্শ, এই কৃষ্ণ লুক্কাইত রহিয়াছে। প্রত্যেক একটী সুপ্ত অনুদ্ভুত কৃষ্ণ। এই কৃষ্ণজ্ঞান তোমার মধ্যে সর্ব্বদাই রহিয়াছে, ধ্যান ও আত্ম-নিয়ন্ত্রণের দ্বারা কেবল তাহাকে পরিস্ফুট করিয়া তুলিতে হয়। গীতার দর্শনের আদর্শে জীবন যাপন করা মানেই কৃষ্ণময় হওয়া। জগতের সকল প্রকার বাধা বিপত্তির মধ্যেও এই কৃষ্ণ-আদর্শ, আত্মার সহিত পরমাত্মার যুক্তিভাব, সদা সর্ব্বদা জাগরূক রাখিয়াছে। কৃষ্ণ অপেক্ষা কোন শ্রেষ্ঠতর মানব বা দেবতা এই পৃথিবীতে আবির্ভূত হন নাই। সেই একই কৃষ্ণ, যিনি সরল রাখাল বালকদের অকৃত্রিম বন্ধু, যিনি যুধিষ্ঠিরের রাজসূয়-যজ্ঞে অতিথিদের পাদধৌতকারী বিনীত সেবক, তিনিই আবার সেই মানব জাতির প্রতিনিধি অর্জ্জুনের বিস্ময়-রোমাঞ্চকারী সেই বিশ্বরূপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দর্শয়িতা সর্ব্বগ্রাসী বিরাট্ বা আদি অনন্ত পুরুষ। তাঁহার দ্বিতীয় তুলনা আমরা পাই না, তা শ্রেষ্ঠ আদর্শ মানব হিসাবেই হউক বা সেই পরম পুরুষের অভিব্যক্তি হিসাবেই হউক।

প্রত্যেকেরই আত্মজ্ঞান লাভের জন্য ত্যাগের দ্বারা সেই কৃষ্ণ-আদর্শ লাভের চেষ্টা করা উচিত। এ জগতে বাস করিয়াও ইহার বাহিরে থাকা, এ জগতের বহুত্বের মধ্যেও একত্ব দর্শন করা, মানব হইয়াও অন্তর্নিহিত আত্মাকে জানা, জাগতিক কর্ম্মে নিযুক্ত থাকিয়াও ইহার মধ্যে নির্মুক্ত থাকা, প্রভুর মত কর্ম্ম করা, ঈশ্বরের মত বাস করা, সকলের বিনীত অনুগত সেবক হওয়া, আপেক্ষিকের ক্রীড়ারত থাকিয়া নিরপেক্ষিক বিশ্ব সত্বায় স্থিত হওয়ার শিক্ষাই শ্রীকৃষ্ণ জগৎকে দিতে আসিয়াছিলেন।

তুমিও কৃষ্ণ হইয়া যাও। ভগবৎ গীতার সার বিষয় সেই সমত্ব যোগের অভ্যাসের দ্বারা তুমিও একটী ভ্রাম্যমান ঈশ্বরত্বের স্বরূপ হইয়া যাও।

ভগবান তোমাদের সকলকে সেই কৃষ্ণ স্বরূপে দীপ্তিমান করুন।

যোগ আসন

পদ্মাসন—কয়েকটী বিভিন্ন প্রকারেও হইয়া থাকে।

১। দুই পা যদি উরুর উপর না রাখিতে পার, তবে একটী করিয়া পা রাখিয়া কিছুকাল অভ্যাস করিবে। পরে পা বদলাইয়াও লইতে পার। ইহাই অর্দ্ধ পদ্মাসন।

২। বীরাসন—স্থির ভাবে বস একটী পা একটী উরুর উপর রাখ। অপর পা-টী অন্য উরুর তলদেশে রাখ। শ্রীগৌরাঙ্গ মহাপ্রভু এই ভাবে বসিতেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩। পর্ব্বতাসন—সাধারণ পদ্মাসনে বস। পরে হাঁটুর উপর দাঁড়াইয়া হাতদুটি উর্দ্ধ কর। মোটা কম্বলের উপর বসিবে, যাহাতে হাঁটুতে না লাগে। প্রথম প্রথম কিছু একটা ধরিয়া ইহা অভ্যাস করিবে পরে ইহা সহজেই করিতে পারিবে। কেহ কেহ উর্দ্ধবাহু বীরাসনকেও পর্ব্বতাসন বলে।

৪। সমাসন—বাঁ পায়ের গোড়ালী ডান উরুর গোড়ায় এবং ডান পায়ের গোড়ালী ডান উরুর গোড়ায় স্থাপন কর ও শান্ত ভাবে বস। দক্ষিণ বা বাঁয়ে কোন দিকে হেলিও না।

৫। করমুত্থান—পদ্মাসনে বস। ডান হাত দিয়া ডান পায়ের আগাটী ধর এবং বাঁ হাত দিয়া বাঁ পায়ের ডগাটী ধর। এইরূপে হাত দুটি ক্রসের মত করিয়া রাখ।

৬। বদ্ধ পদ্মাসন। ৭। উর্দ্ধ-পদ্মাসন। ৮। লোলাসন। ৯। কুক্কুটাসন। ১০। তুলাঙ্গুলাসন। এগুলি পরে বিবৃত হইবে।

২। সিদ্ধাসন

অনেক সিদ্ধপুরুষ এই আসনে সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন। ধ্যানের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। মোটা লোকেও এ আসন অভ্যাস সহজেই করিতে পারে।

একটী পায়ের গোড়ালী গুহ্য দেশে স্থাপন ও অপর গোড়ালী লিঙ্গ মুলের উপর স্থাপনা করিতে হয়। পা এরূপ স্বাভাবিক ভাবে রাখিবে যে, পায়ের গাঁইট দুটি পরস্পর ঠেকিয়া থাকে। হাত পদ্মাসনের মত রাখিতে পার।

ইহার বিভিন্ন অবস্থা

১। গুপ্তাসন—এ আসনে ডান পায়ের আঙ্গুলগুলি বাঁ উরু ও পায়ের ডিমের মধ্যে ঢুকাইয়া এবং বাঁ পায়ের আঙ্গুল ডান পায়ের মধ্যে ঢাকা ভাবে রাখতে হয়। অপর সকল বিষয়ে সিদ্ধাসনের মত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২। বজ্রাসন—বাঁ পায়ের গোড়ালি লিঙ্গের তলদেশে ও ডান পায়ের গোড়ালি লিঙ্গের উপরে স্থাপিত।

৩। ক্ষেমাসন—সিদ্ধাসনে বসিয়া হাত দুটী বুকের নিকট রাখা।

৪। স্থিরাসন, মুক্তাসন সিদ্ধাসনের অপর নাম।

৩। স্বস্তিকাসন

স্বস্তিকাসনে দুটী পা দুটী উরু ও পায়ের ডিমের মধ্যে স্থাপিত হয় ও শরীর ঋজু ভাবে রাখা হয়।

৪। সুখাসন

যে কোন ভাবেই নিজে সুখে বসিতে পার, তাহাই সুখাসন। তবে মাথা, ঘাড় ও মেরুদণ্ড সর্ব্বদা সিধা রাখিতে হইবে। বৃদ্ধ লোকের পক্ষে একটী সুখাসনের বর্ণনা নিম্নে দেওয়া হইল। পাঁচ হাত লম্বা একটী কাপড়কে ভাজ করিয়া লও। সাধারণ ভাবে জানুর তলায় পা রাখিয়া বস। পরে হাটু দুটী উচু করিয়া যখন তাহাদের মধ্যে ৮।১০ ইঞ্চি ব্যবধান থাকিবে, তখন ঐ কাপড় দিয়া পিঠের পিছন দিক হইতে ঘুরাইয়া আনিয়া ফাঁস দিয়া বাঁধ। হাত দুটী হাঁটুর মধ্যে রাখ ইহাতে মেরুদণ্ড পা ও হাতের ভার রাখিবার একটি ব্যবস্থা হইল। কাজেই সহজে ক্লান্তি আসিবে না। অনেকক্ষণ এভাবে বসা যাইবে।

সুখাসনের বিবিধ পদ্ধতি :—

১। পবন মুক্তাসন—গোড়ালী জড় করিয়া, হাঁটু বুক অবধি তুলিয়া হাতের দ্বারা বন্ধন করিয়া ও বা হাটু মাটিতে রাখিবে।

২। বাম পবন মুক্তাসন—এখানে কেবল ডান হাঁটু তুলিতে হয় ও দুই হাতের দ্বারা বন্ধন করিয়া রাখিবে।

৩। দক্ষিণ পবনমুক্তাসন—পূর্ব্বের মত কেবল ডান হাঁটুর স্থলে বাম হাটু তুলিবে।

৪। ভৈরবাসন—বাম পবনমুক্তাসনে বসিয়া হাটুতে হাত না রাখিয়া পায়ের কাছে হাত রাখিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয়—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)

১। প্রতিমাসে দুইটী মাসিক পত্রিকা বাহির হয় The Divine Life ও The Membership Supplement.

২। সাধন পথের পথিকদিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটী অন্ন-ক্ষেত্র চালান হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র Divine Life এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা Membership Supliment বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Registered No. C-3232
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st September 1949.

Sri R.C. Bannerjee,
Calcutta.

If you have no dispassion, if there is no strong aspiration, if there is no purity of heart, you will fail to attain God-realisation.

Comfort, luxury and sensual pleasures dull the mind and incapacitate it for higher intellectual and spiritual work. Therefore shun comfort, luxury and pleasures. Have plain living and high thinking.

OM Tat Sat. Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৬ষ্ঠ সংখ্যা]   [আশ্বিন, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ সর্বেষাং স্বস্তির্ভবতু।
সর্বেষাং শান্তির্ভবতু॥
সর্বেষাং পূর্ণম্ ভবতু।
সর্বেষাং মঙ্গলং ভবতু॥
সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ
সর্বে সন্তু নিরাময়ঃ।
সর্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু
মা কশ্চিদ্ দুঃখভাক্ ভবেৎ॥
ওঁ শান্তি! শান্তি! শান্তি!

সকলের সৌভাগ্য হউক, সকলের শান্তি হউক, সকলে পূর্ণতা লাভ করুক ও সকলের মঙ্গল হউক॥

সকলে সুখী হও, সকলে রোগমুক্ত ও স্বাস্থ্যবান হও। সকলে শুভই দর্শন কর, কেহ যেন দুঃখ না পাও॥

ওঁ শান্তি! শান্তি! শান্তি!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনকে শিক্ষা দাও

প্রিয় আত্মা,

নমস্কার, মন্দের প্রভাব তাহাকেই পরাভূত করে যে নিজকে মন্দপ্রভাবের বশীভূত হইবার সুযোগ দেয়। এই কথা সর্ব্বদা মনে রাখিবে। যদি তুমি মনে প্রাণে দৃঢ় সংকল্প করিয়া অসৎ প্রভাবকে অস্বীকার কর তখন দেখিবে তাহারা তোমার উপর কোন প্রভাব বিস্তার করিতে পারিবে না। ইহা ঠিকভাবে করিতে হইলে তোমার সত্তার তিনটী ভাগকে জানিয়া তাহার উপর তোমার আধিপত্য রাখিতে হইবে। এই তিনটী ভাগ হইতেছে—ইচ্ছাশক্তি, হৃদয়ের আবেগ ও কার্য্যকরী মূলতত্ত্ব। ইচ্ছাশক্তিকে বশ করিতে হইলে নিম্নলিখিত কয়েকটী বিষয় ধ্যান করা আবশ্যক—"আমি সর্ব্বশক্তিমান ওঁ ওঁ ওঁ"; "আমি বাক্য-মনাতীত পরম আত্মা স্বরূপ, ওঁ ওঁ ওঁ"; "আমি সেই অনন্ত জ্যোতি, শক্তি ও জ্ঞান ওঁ ওঁ ওঁ"। মনকে স্থির কর। অপর সকল ত্যাগ কর। কেবল এই ভাবনাগুলি তোমার অবচেতন মনে গভীরভাবে অঙ্কিত করিয়া দাও।

হৃদয়ের আবেগকে জাগতিক ভালবাসা ও প্রেম ত্যাগ করিতে শিক্ষা দাও। কামনাই দুঃখের প্রধান কারণ। তাহা সমূলে নাশ কর। যখন তোমার কোন পার্থিব পদার্থে আসক্তি থাকিবে না তখন জাগতিক কোন শক্তিই তোমাকে বিচলিত করিতে পারিবে না। ইহাই একটী মহা সাধনা। ইহাতে কৃতকার্য্য হইলে তোমার অর্দ্ধেক পথ পার হইলে। জয়লাভের ইহাই গোপন রহস্য। ইহার জন্য অধিক ক্ষেত্রেই প্রত্যেকের ইষ্টদেবতার উপর প্রবল ভালবাসা ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্তি থাকা আবশ্যক দেখা যায়। শেষে দেহ ও মনকে সর্ব্বদা কর্ম্মে যুক্ত রাখিতে হইবে। নিত্যকর্ম্মে নিযুক্ত না থাকিলে তাহাদিগকে ভগবদ্ সেবায় বা জীব সেবায় বা শাস্ত্রাদি পাঠে নিযুক্ত করিবে।

এইরূপে যখন এই তিনটী পথেই বাহিরের মন্দ প্রভাবের প্রবেশ রোধ হয়, তখন তুমি নিশ্চয় জানিও সত্যকার শক্তি ও সামর্থ্যের দিকে দ্রুত অগ্রসর হইতেছ। গত বিষয়ের কথা ভুলিয়া যাও।

তোমারই নিজ আত্মা
'শিবানন্দ'

জীব বর্ণ ও গতাগতি

[স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে]

আপনি যে জৈবী আন্তঃকরণের কথা পূর্বে বলেছিলেন, তাদের রঙের ভেদের কথা নাকি শাস্ত্রে আছে ?

"রঙের ভেদ ত আছেই, আবার উচ্চ নীচ গতি ভেদে এই রঙ বদলায়। সবই ত মহামায়ার কাণ্ড—কাজে কাজে সবই সত্ত্ব রজঃ তমঃ —সাদা লাল কালোর খেলা। উপনিষদে আছে, জীবজ্যোতিঃ দর্শন হয়—ভেড়ার লোমের মত, ইন্দ্রগোপ কীটের মত ইত্যাদি। (বৃহ-দারণ্যক উপনিষৎ ২।৩।৬)। তা ছাড়া মহাভারতের শান্তি পর্বে সনৎকুমার-বৃত্র সংবাদে এর নির্দ্দেশও আছে।

"জীবগণের বর্ণ ছয় প্রকার। তমোগুণের প্রাধান্যে কৃষ্ণবর্ণ অর্থাৎ স্থাবর যোনি, রজঃ ও তমঃ গুণের প্রাধান্যে ধূম্র বর্ণ অর্থাৎ তির্য্যক যোনি। রজোগুণের প্রাধান্যে নীলবর্ণ অর্থাৎ মনুষ্য যোনি। রজঃ ও সত্ত্বগুণের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাধান্যে রক্তবর্ণ অর্থাৎ পিতৃ বা প্রাজাপত্য। সত্ত্ব প্রাধান্যে হারিদ্র বর্ণ অর্থাৎ দেবত্ব। বিশুদ্ধ সত্ত্বগুণ প্রভাবে শুক্লবর্ণ অর্থাৎ জীবন্মুক্তি লাভ হয়ে থাকে। শুক্ল ভিন্ন অন্যান্য বর্ণ সমুদয়ের গতি চতুর্দ্দশ প্রকার। ঐ চতুর্দ্দশ প্রকার গতির আবার অসংখ্য অবান্তর ভেদ আছে। অসংখ্য অবস্থার মধ্য দিয়ে মানুষ জন্ম হয়, আবার বহু মনুষ্য জন্মের পর দেবত্ব লাভ হয়। কিন্তু ক্ষীণ পুণ্য হলেই আবার নীলবর্ণ মনুষ্য যোনি। আবার পাপ করলে ফের অধোগতি হয় অর্থাৎ কৃষ্ণধূম্র বর্ণ। বহু পুণ্য ফলে মানুষ পুনঃপুনঃ রক্ত, হারিদ্র ও শুভ্র বর্ণ ভোগ করে। শুক্লবর্ণের গতি জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি (তামসিক ও রাজসিক) ছাড়িয়ে। কিন্তু সাত্ত্বিক সুষুপ্তিতে মহাত্মারা শুক্লবর্ণ লাভ করে মনোভিলষিত দিব্য-ধাম লাভ করেন।"

সাত্ত্বিক সুষুপ্তি কাকে বলে ?

"যখন জীবের 'ত্বম্' ও 'তৎ' পদার্থ বিশুদ্ধ বুদ্ধির দ্বারা শোধিত হয়েছে, সেই সময়কার যে সুষুপ্তি। এখানে একটা স্বচ্ছ আবরণ থাকে, সর্বত্রই আত্মদর্শন হয়, 'ধরি ধরি কিন্তু ধরা যায় না।' আবরণের গতিতে আলোরই বিচিত্র গতি বলে বোধ হয়। এই হলো রসাস্বাদের অবস্থা—এইখানেই ভাবানুযায়ী কৈলাস, বৈকুণ্ঠ, মণিকাঞ্চিপুর (দেবী স্থান), বৃন্দারণ্য প্রভৃতির অনুভূতি হয়। Christian Mystic দের অনেকেরই এই পর্য্যন্ত অনুভূতি হয়েছে দেখা যায়—'transfigured World'

"এই পর্য্যন্ত সবিকল্প, তারপর জীব নির্বিকল্পে নিরুপাধিক ব্রহ্মসাযুজ্য লাভ করে। কিন্তু ভক্তেরা এটী চান না, তবে মীরা প্রভৃতির রূপসাযুজ্য দেখা যায়। কিন্তু শ্রীশ্রীঠাকুরের কথা থেকে বোঝা যায় যে রূপ-সাযুজ্যই হোক আর ব্রহ্মসাযুজ্যই হোক, ব্রহ্মশক্তির আহ্বানে সকলকেই সেখান হতে বেরিয়ে আসতে হয়। সমুদ্রের জলে এক বিন্দু জল মিশে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গেল, কিন্তু মা ভবতারিণীর এমনি প্রভাব যে যেই শ্রীরামকৃষ্ণরূপে তিনি অখণ্ডের ঘরে গিয়ে বললেন, 'আমি এসেছি, তুই আয়'—আর অমনি সেই অনন্ত অপার সচ্চিদানন্দ সাগর ঘনীভূত হয়ে নর-ঋষি নরেন্দ্রনাথ বেরিয়ে এলেন।

"এই চিদ্‌ঘন মূর্ত্তি যখন সচ্চিদানন্দ সাগরে ভাসে, তার উপলব্ধি একজন খৃষ্টান সাধকের বিবৃতিতে দেখা যায়। তাঁর নাম Bremond (ব্রিমঁন)। Roman Rolland (রোমাঁ রোলাঁ) লিখিত স্বামিজীর জীবনীতে ঐ বিষয়ের উদ্ধৃতি আছে—

'Divine Love transforms the creature into God in such a way that it is engulfed in Deified being, in the depths of Divine perfection; nevertheless the creature being does not there cast off its being, but rather loses its non-living, and like a drop of water mingling with the sea wherein it is engulfed, it loses the fear of becoming less.... It takes on divine being in the being of God in whose abyss it is submerged... like a sponge soaked and filled with water to its full capacity, floating on the bosom of a sea, whose very dimension, height, depth length and breadth are infinite.'

"এর সঙ্গে চৈতন্যচরিতামৃতের এই শ্লোক কটা তুলনা করা দরকার—

'ভক্তি বিনা কেবল জ্ঞানে মুক্তি নাহি হয়।
ভক্তি সাধন করে যেই প্রাপ্ত ব্রহ্ম-লয়॥
ভক্তির স্বভাব ব্রহ্ম হৈতে করে আকর্ষণ।
দিব্য দেহ দিয়া করায় কৃষ্ণের ভজন॥
ভক্ত দেহ পাইলে হয় গুণের স্মরণ।
গুণাকৃষ্ট হইয়া করে নির্মল ভজন॥' (মধ্যলীলা ২৪ পরি)"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাপ্ত ব্রহ্ম-লয় অবস্থাটা কী ?

"জ্ঞানমার্গের উপাসক দুই শ্রেণী—(১) কেবল ব্রহ্ম উপাসক (বেদান্তী) ও (২) মোক্ষাকাংক্ষী সাংখ্য পাতঞ্জল মতাবলম্বীরা।

"কেবল ব্রহ্ম-উপাসক আবার তিন শ্রেণীতে বিভক্ত ঃ—

(১) সাধক—সংসার মুক্ত হয়েও ব্রহ্ম সাক্ষাৎকার হওয়ার পরও তাঁতে দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্য যাঁরা সাধন করেন।

(২) ব্রহ্মময়—যিনি এখনও ব্রহ্মলীন হন নি, অথচ যাঁর অন্তর বাহিরে ব্রহ্মস্ফূর্ত্তি হয়। (যেমন সমুদ্রে স্পঞ্জের উপমা পূর্বে বলা হয়েছে)।

(৩) প্রাপ্ত ব্রহ্মলয়—যিনি ব্রহ্মলীন পুরুষ। (যেমন পূর্বে বলা হলো জল বিন্দু সমুদ্রে মিশে গেছে)।

"মহাপ্রভু ভক্তির মাহাত্ম্য কীর্ত্তন করেছেন—'ভক্তির স্বভাব ব্রহ্ম হইতে করে আকর্ষণ। দিব্য দেহ দিয়া করায় কৃষ্ণের ভজন।'—যেমন অখণ্ড ব্রহ্মসাগর হতে শ্রীরামকৃষ্ণের আহ্বানে বিবেকানন্দের অভ্যুত্থান।"

আর্ত্তের ডাক

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্ত শাস্ত্রী।

গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—চারি প্রকার লোক আমাকে ভজনা করে—আর্ত্ত, জিজ্ঞাসু, অর্থার্থী ও জ্ঞানী। রোগ, শোক, অভাব, অনর্থ, নির্য্যাতন, পরাজয়, প্রভৃতি যে কোন প্রকারে দুঃখিত ব্যক্তি 'আর্ত্ত', ধর্ম্ম-তত্ত্ব জানিতে ইচ্ছুক ব্যক্তি 'জিজ্ঞাসু', অর্থকামী ব্যক্তি 'অর্থার্থী', এবং বিশিষ্ট জ্ঞানবান্ ব্যক্তি 'জ্ঞানী'। এক্ষণে জ্ঞানী ও জিজ্ঞাসুর সংখ্যা বিরল। অর্থার্থীর সংখ্যা পূর্ব্বেও অনেক ছিল,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এক্ষণে আরও অনেক। আর্ত্তের কোন ব্যক্তি-নির্দ্দেশ নাই। সকল শ্রেণীর মধ্যেই আর্ত্তের অস্তিত্ব রহিয়াছে,—পূর্ব্বেও ছিল, এখনও আছে।

আর্ত্তির হাত হইতে দেবগণও নিস্তার পান নাই। অসুরের ভয়ে দেবগণ যে আর্ত্ত ছিলেন, পুরাণ, ইতিহাস প্রভৃতি শাস্ত্রগ্রন্থে তাহার যথেষ্ট উল্লেখ রহিয়াছে। মানুষের মধ্যে অতিমানুষ রামচন্দ্রও আর্ত্তির হাত হইতে পরিত্রাণ পান নাই। রাজা সুরথ অনার্য্য শত্রুগণ কর্ত্তৃক হৃতসর্ব্বস্ব হইয়া আর্ত্তদশায় উপনীত হইয়াছিলেন। যুধিষ্ঠিরাদি পাণ্ডবগণ ও তৎসঙ্গে দ্রৌপদীও দুর্য্যোধনাদি কর্ত্তৃক অশেষভাবে লাঞ্ছিত ও অপমানিত হইয়াছিলেন। এই সকল আর্ত্ত দেব-মানব বিপদ-মুক্তির জন্য স্ব স্ব পুরুষাকার প্রয়োগের সহিত দৈবাশ্রয়ী হইয়া ভগবতীর আরাধনা করিয়া কৃতকার্য্য হইয়াছিলেন। দেবতাগণ মহিষাসুরাদির ভয়ে 'প্রপন্নার্ত্তিহারিণী' ভগবতীর স্তব করতঃ তাঁহাকে পরিতুষ্ট করিয়া সফলকাম হইয়াছিলেন। বিপন্ন সুরথ ও সমাধি মেধস্-ঋষির উপদেশে ভগবতীর অর্চ্চনা করিয়া স্ব স্ব অভীষ্টলাভে সমর্থ হইয়াছিলেন। অপহৃত-পত্নীক শ্রীরামচন্দ্র পঞ্চদিবসব্যাপী দুর্গাদেবীকে আরাধনা করিয়া রাবণকে বধ করিয়া সীতার উদ্ধার করিয়াছিলেন। দুর্য্যোধনাদি-পরাজিত রাজা যুধিষ্ঠির সংবৎসর অজ্ঞাতবাসের অবসরে বিরাট্-ভবনে যাত্রার প্রাক্কালে দুর্গাদেবীর স্তবপূজাদি করিয়াছিলেন। ধর্ম্মরাজ যুধিষ্ঠিরকে দর্শন দান করিয়া দেবী তাঁহাকে বলিয়াছিলেন—'ভবিষ্যত্য-চিরাদেব সংগ্রামে বিজয়স্তব'। ফলে যুধিষ্ঠির অচিরে দুর্য্যোধনের সহিত যুদ্ধে জয়লাভ করতঃ পুনঃ সম্রাট্-পদে প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিলেন। ফলতঃ আর্ত্তের ডাক যেমন আশুফল-প্রদ, তেমন আর কোনটি নহে। আর্ত্তের সভক্তিক আর্ত্তমাখা ডাকে স্ব-কাম্য-লাভ পূর্ণমাত্রায় হইয়া থাকে। তৎসঙ্গে দেবীর প্রত্যক্ষ দর্শন লাভ করিয়াও আর্ত্ত কৃতার্থ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সম্প্রতি সমগ্র জগৎ আর্ত্ত; বিশেষতঃ ভারতের হিন্দুদের আর্ত্তির তুলনা নাই। বাঙ্গলার হিন্দুদের আর্ত্তি অবর্ণনীয়। যুদ্ধের প্রসাদে ইতস্ততঃ পলায়ন, স্থানচ্যুতি, দেশচ্যুতি, ভয় ও ত্রাসে যত্রতত্র গমনে ও অখাদ্য কুখাদ্য ভক্ষণে রোগে আক্রমণ ও মৃত্যু, তদুপরি অন্নাভাবে মৃত্যুর করালগ্রাসে পতন। তৎপরে ভারত বিভাগের পূর্ব্বে ও পরে সাম্প্রদায়িক বীভৎস কাণ্ডের দুর্বিষহতা, অন্নবস্ত্রের কঠিন সমস্যা সমাধানে অপারগতা, সাম্প্রদায়িক ব্যাপারে দেশ ও গৃহত্যাগপূর্ব্বক অন্যত্র অসহায় আশ্রয়গ্রহণ, বেকারবৃদ্ধিতে অশেষ কষ্টভোগ—এবংবিধ নানা আর্ত্তি ভারতের তথা বিশেষতঃ বাঙ্গলার হিন্দুদিগকে অতিষ্ঠ করিয়া তুলিয়াছে। তথাপি হিন্দুদিগের চেতনা জাগে কই? আর্ত্তির যুগে আর্ত্তিত্রাণের জন্য যে দেবীর আরাধনা একান্ত আবশ্যক, তাহা তাহারা বুঝে কই? লোকেরা এখন স্বাধিকারপ্রমত্ত হইয়া কাড়াকাড়ি, মারামারি, ধাপ্পাবাজি, জুয়াচুরিকেই শ্রেষ্ঠ আসন দিয়া দুঃখের পর দুঃখ ভোগ করিতেছে। যাঁহাকে পাইলে সবই পাওয়া যায়, যাঁহাকে জানিলে সবই জানা যায়, সেদিকে লোকের এখন আগ্রহ নাই।

এই সব দুঃখ যন্ত্রণা হইতে উদ্ধার পাইতে হইলে যাঁহার আশ্রয় বিনা গত্যন্তর নাই, সেই ভগবতীর আশ্রয় গ্রহণ করাই এক্ষণে আমাদের কর্ত্তব্য ও প্রয়োজন। ইহা ত শাস্ত্রসিদ্ধ ও মহৎ-মানবগণের সিদ্ধান্ত যে, ভগবতীর আরাধনা দ্বারা দেবতারা ও মানবেরা দুঃখকষ্ট হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিয়াছেন।

মনে রাখিতে হইবে, জগজ্জননী ভগবতী মা আমাদের প্রতি সতত স্নেহশীলা, সর্ব্বদা সন্তানের দুঃখহরণই তাঁহার কার্য্য। চণ্ডীতে ভগবতী মা আমাদের আশ্বাস বাক্যও দিয়া রাখিয়াছেন—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'ইত্থং যদা যদা বাধা দানবোত্থা ভবিষ্যতি।
তদা তদা অবতীর্য্যাহং করিষ্যাম্যরিসংক্ষয়ম্ ॥ (চণ্ডী ১১।১৫)

অতএব এই বাধা বিঘ্ন-প্রশমনের জন্য চণ্ডীর বা ভগবতীর স্তব স্তুতি করিতে হইবে। তিনি প্রসন্না হইলেই 'বরদা' হন। তাই আসুন, সকলে আমরা শরতের সুপ্রভাতে মায়ের সম্মুখ উপস্থিতিতে দেবগণের ন্যায় বিশিষ্ট বুদ্ধি লইয়া তাঁহাকে সকাতরে ডাকি, তাঁহার নিকট দুঃখমোচনের জন্য প্রার্থনা করি, যথাশক্তি তাঁহার পূজা করি। মনে রাখিতে হইবে, দেবী ভগবতী—"সর্ব্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা"। মায়ের কাছে সন্তানের আবার ভয়-লজ্জা কি! অতএব এই সুযোগে আমাদের ন্যায় অসহায় আর্ত্তগণের উচিত—যুক্ত করে, ভক্তিভরে আর্ত্তিনাশিনী জগন্মাতার শ্রীচরণ-কমলে আত্ম-নিবেদনপূর্ব্বক প্রণত হওয়া—

"শরণাগত-দীনার্ত্ত-পরিত্রাণ-পরায়ণে।
সর্ব্বস্যার্ত্তিহরে দেবি নারায়ণি নমোঽস্তু তে॥" (চণ্ডী ১১।১২)

—আর মায়ের সন্তোষবিধানার্থ কাতর ভাবে তাঁহার নিকট প্রার্থনা করা—

"দেবি প্রপন্নার্ত্তিহরে প্রসীদ
প্রসীদ মাতর্জগতোঽখিলস্য।
প্রসীদ বিশ্বেশ্বরি পাহি বিশ্বং,
ত্বমীশ্বরী দেবি চরাচরস্য॥ (চণ্ডী ১১।৩)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের ত্রিষষ্ঠিতম জন্মতিথি উপলক্ষে
বাণী—
ওঁ

জ্ঞান জ্যোতি

হে অন্বেষ্টা! প্রথমে কি অন্বেষণ করিতেছ তাহা নিশ্চিতভাবে অবগত হও পরে তাহা অন্বেষণ করিও। তুমি কি দেখিতেছ না তুমি যাহার পশ্চাতে ধাবিত হইতেছ তাহা মরীচিকার ন্যায় অদৃশ্য হইয়া যাইতেছে এবং তোমার সত্যকার কাম্যবস্তুর কোন সন্ধানই মিলিতেছে না। জাগতিক কোন বস্তুই তোমাকে শ্রেষ্ঠ আনন্দ, অনন্ত সুখ ও অনাবিল শান্তি দিতে পারে না। সন্ধ্যার ফুলের মত যৌবন ত্বরিত গত হয়, আকাশের চলমান মেঘের মত শক্তিও সত্বর চলিয়া যায়; এ দেহের সৌন্দর্য্য মৃত্যুর করাল ছায়ায় অপসারিত হয়। তোমার সুখেন্দ্রিয়গুলি তোমাকে পরিহাস করে, কারণ তুমি কষ্টকে সুখ বলিয়া, রাত্রিকে দিন বলিয়া, মরীচিকাকে জল বলিয়া ভুল করিয়াছ। তোমার সত্যকার উদ্দেশ্য, অন্বেষণের সত্য বস্তু, সত্যকার আরাধ্য ধন, যাহাকে না পাইয়া তুমি অস্থির হইয়া উঠিয়াছ, সেই একমাত্র বিষয় যাহার জন্য তুমি এই জীবন ধারণ করিয়া রহিয়াছ—তাহা হইতেছে তোমার অন্তরস্থিত সেই অবিনশ্বর আনন্দের ও ঈশ্বরত্বের উপলব্ধি।

সেই সর্ব্বব্যাপী, চিরসুন্দর অনন্তশক্তি সম্পন্ন তেজময় আত্মাই তোমার প্রকৃত সত্বা—তাহাতে দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হও। অপর সকল বাক্য নিরুদ্ধ কর, অপর সকল কর্ম্ম বন্ধ কর, মন হইতে অপর সকল চিন্তা বিদূরিত করিয়া কেবল জন্ম মৃত্যুরহিত অসীম আত্মার সন্ধান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পথে যাইবার চিন্তাকে অনুসরণ কর। অকপট হও, ধৈর্য্যশীল হও, তবে যাহাকে তুমি সত্যই অনুসন্ধান করিতেছ সেই সৎবস্তুকে লাভ করিবে।

তুমি কর্ম্ম কর, সেবা কর, ভালবাস ও দান কর কারণ তুমি সেই বস্তুরই সন্ধান জানিতে চাও যাহা কালের দ্বারা বিনাশ প্রাপ্ত হয় না, বা মৃত্যুর দ্বারা সহসা অপহৃত হয় না বা যাহার বিপরিনাম বা অপক্ষয় নাই। তুমি কস্তুরীমৃগের মত নিজ নাভীস্থিত গন্ধের সন্ধান না জানিয়া ইতস্ততঃ ধাবমান হইতেছ; অন্তরস্থ পরমাত্মাকে দূরে অবস্থিত মনে করিয়া চতুর্দ্দিকে দৌড়াদৌড়ি করিতেছ। বুদ্ধির দ্বার বন্ধ করিয়া দাও, ইন্দ্রিয়ের গবাক্ষগুলির অর্গলবদ্ধ করিয়া দাও। মনের অন্তরস্থিত গুহামধ্যে নিজেকে প্রতিসংহার কর। তুমিত বিশেষ অনুগ্রীহিত। তোমার একমাত্র কর্ত্তব্য হইতেছে ভগবানকে, তোমার অন্তরে ও বাহিরে সর্ব্বত্র সদা বিরাজমান সেই আত্মাকে উপলব্ধি করা। তোমার অপর কোন কর্ত্তব্যই নাই। এই কর্ত্তব্য যাহার মধ্যে সকল কর্ত্তব্যই অন্তঃর্নিহিত রহিয়াছে, এবং যাহা ব্যতীত অপর সকল কর্ত্তব্যই বালকের ক্রীড়ামাত্রে পরিণত হয়—এই পরম কর্ত্তব্য পালনের জন্যই তোমার জন্ম হইয়াছে। সর্ব্বদা এই কথা মনে রাখিও।

এই মহিমময় আদর্শের উপযোগী করিয়া তোমার এই জীবন যাপন কর। সকলকে সমানভাবে ভালবাস কারণ একমাত্র আত্মাই সর্ব্বত্র বিরাজমান। ইন্দ্রিয়ভোগ, কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি দমন কর কারণ তাহারা 'আত্মাই কেবল সর্ব্বত্র রহিয়াছেন' এই সত্যের বিরুদ্ধে যায় এবং সেই অখণ্ড আত্মার ধ্যানে নিরত থাক।

ইহাই তোমাদের প্রতি সত্যের বাণী—ইহাই পরিপূর্ণ উপলব্ধিজাত জ্ঞানের বাণী। যাহারাই সত্যকার দিব্য-জীবন যাপন করে, চিরস্থায়ী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অমূল্য উপদেশ সকল পালন করে, তাহারাই এই বাণী (স্বকর্ণে) শ্রবণ করিয়াছে। ঋষিদিগের ও পুরাকালের দ্রষ্টাদের এই অমোঘ উচ্চবাণী শ্রবণ কর। পশুর ন্যায় জীবন যাপন করিও না কারণ তুমিত অমৃতের সন্তান। সেই অদ্বিতীয় অমর আত্মার প্রেমে নিজেকে গলাইয়া দাও। এই মহান্ উদ্দেশ্যের উপযোগী আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর।

জগতের আলোক ও জীবনস্বরূপ সেই সত্যের বাণীর প্রচারক হও। অন্তরে সর্ব্বদা এই সত্যের চিন্তা কর যে জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য হইতেছে সেই অন্তহীন পূর্ণতালাভ করা এবং তাহা কেবল অন্তরস্থিত আত্মজ্ঞানের দ্বারাই সম্ভব।

সর্ব্বশক্তিমান ভগবান তোমাদের সকলকে আশীর্ব্বাদ করুন!

ওঁ তৎ সৎ!

শিবজ্ঞান

১। রোষপ্রবণতা ও উত্তেজনা দমন কর। কামনার তৃপ্তি হইতে বিরত হও। তোমার মনের শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে।

২। মনকে স্ববশে আনয়নই আধ্যাত্মিক জীবন। মনকে জয় করিয়া দিব্যভাবে জীবনযাপন করাই আধ্যাত্মিক জীবন।

৩। ভাব ও চিন্তা সর্ব্বত্রই এক, পার্থক্য কেবল ভাষায়। সেইরূপ ধর্ম্মমত বিভিন্ন হইতে পারে কিন্তু আধ্যাত্মিক উপলব্ধিসকল সর্ব্বত্র একরূপ।

৪। যতক্ষণ সব ভালভাবে চলে, সকলে তোমার স্বপক্ষে ও তোমার মনের মত ব্যবহার করে ততক্ষণ তুমি শান্ত ও ধীর, কিন্তু যখনই তাহারা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমার বিরুদ্ধে যায়, অপ্রিয় আচরণ ও অভদ্র ব্যবহার করে বা তোমার মতের ও কার্য্যের বিরুদ্ধে কটূক্তি ও টিপ্পনি করিতে আরম্ভ করে তখনই তোমারও মেজাজ খারাপ হইয়া যায় ও তুমি বিক্ষিপ্ত হইয়া উঠ।

৫। লাভালাভে, সুখেদুঃখে, জয়াজয়ে সমভাবাপন্ন, সকলপ্রকার অনুকূল ও প্রতিকুল অবস্থায় মনের স্থৈর্য্য রক্ষা করা, আনন্দ ও ধৈর্য্যের সহিত সকলপ্রকার জাগতিক হট্টগোলের মধ্যে নিজের দৈনন্দিন কর্ম্ম সম্পাদন করা আত্মসমাহিত যোগীর লক্ষণ। যোগীরই সমতা আয়ত্ত হইয়াছে। হে রাম! সমতা বর্দ্ধন কর।

৬। আধ্যাত্মিক জীবনে মনের সমতা রক্ষা করা অতি আবশ্যক। ইহা পুনঃপুন অভ্যাস করিবে।

৭। যোগী বলেন, কেবল যোগ মার্গেই ব্রহ্ম উপলব্ধি হয়; ভক্ত বলেন, কেবল ভক্তির দ্বারাই ঈশ্বরানুলব্ধি হয়। জ্ঞানী বলেন, জ্ঞান-যোগের দ্বারাই আত্মসাক্ষাৎকার হয়। কিন্তু ভগবান শ্রীকৃষ্ণ গীতায় কর্ম্ম, ভক্তি ও জ্ঞান এই তিন উপায়েই উপলব্ধি হয় তাহা বলিয়াছেন। ঈশ্বর লাভের পথের এই তিন মার্গের শ্রেষ্ঠ সমুচ্চয় সাধন এক গীতাই করিয়াছেন।

৮। শূন্য মনই যে শান্ত মন তাহা বলা যায় না। শূন্য মনে কোন চিন্তা নাই, কোন ধারণা নাই এবং মনের কোন ক্রীয়াও নাই।

৯। আত্মা বা ব্রহ্মের কোন পরিনাম বা পরিবর্ত্তন নাই এবং স্ব স্ব ভাবে অবিকৃত থাকিয়া ইহা ইন্দ্রিয়, মন ও বুদ্ধির কর্ম্মকর্ত্তা।

১০। বুদ্ধি প্রভৃতি অচেতন পদার্থ স্বেচ্ছায়, অপর চেতন পদার্থের সাহায্য ব্যতীত, নিজে বা অপরকে কার্য্য করিতে বা করাইতে পারে না, সেই কার্য্যকরণক্ষম চেতন পদার্থই ব্রহ্ম।

১১। নিজের অন্তরে অবলোকন করিতে না পারিলে অর্থাৎ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মানুসন্ধান করিতে না পারিলে আধ্যাত্মিক জীবনের আরম্ভই হইবে না।

১২। প্রথমে ক্ষেত্র প্রস্তুত করিতে হইবে। মনকে পরিস্কৃত করাই প্রথম কাজ তবেই মনের কর্ত্তা তোমার মনের সিংহাসনে আসিয়া স্বয়ং অধিরূঢ় হইবেন।

১৩। অগ্রে মনের যন্ত্রের সুর বাঁধিয়া রাখ তবে সুর সম্রাট আসিয়া মনবীণায় ঝঙ্কার তুলিবেন।

১৪। প্রথমে গভীর বিশ্বাস চাই; তবেই তোমার হৃদয়ে ভগবৎ লাভের জন্য প্রবল আকাঙ্খা আসিবে। ঈশ্বরোপলব্ধি ও দিব্যজীবন কি তাহা জ্ঞাত হইতে চেষ্টা ও ভগবানের বিভূতি ও মহিমাসকল উপলব্ধি করিতে চেষ্টা কর। তখনই সত্যকার শরণাগতি হইবে।

১৫। ভগবৎ কৃপার উপর সর্ব্বদা বিশ্বাস রাখিও। ভগবানের নিকট শিশুর ন্যায় সরল মনে নিজের কথা বলিও। অকপট হইও। তাঁহার নিকট তোমার মনটী সম্পুর্ণভাবে উদ্‌ঘাটিত করিও। তখনই তাঁহার কৃপা তোমার উপর বর্ষিত হইতে আরম্ভ হইবে।

১৬। খনন না করলে যেমন গুপ্তধন পাওয়া যায় না, তদ্রূপ তাঁহাকে (ব্রহ্মকে) গভীর ধ্যান ব্যতীত লাভ করা যায় না।

১৭। সত্যপথের যাত্রীর প্রথম কর্ত্তব্য শ্রীগুরুদেবকে সাধারণ রক্তমাংসের শরীরধারী জীব বলিয়া মনে না করিয়া সাক্ষাৎ ঈশ্বর জ্ঞান করা।

১৮। আধ্যাত্মিক সাধনের পথে কখনও জাড্যভাব, কখনও অবসাদ, কখনও ক্লান্তি, কখনও বা আনন্দ আইসে। প্রত্যেক সাধকই ইহা অল্প বিস্তর অনুভব করেন।

১৯। শ্রদ্ধা, ভগবৎ দর্শনে তীব্র আকাঙ্খা ও শরণাগতি ব্যতীত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঈশ্বরানুপলব্ধি হয় না। অতএব এই তিনটী ভাব বৃদ্ধি করিতে সর্ব্বদা চেষ্টা করিবে।

২। অপরিপূর্ণতা, ত্রুটী ও বহু প্রকার দুর্ব্বলতাও ভগবৎ প্রাপ্তি পথের অন্তরায় নহে। কারণ তাঁহার কৃপায় এসবই অচিরে অপসারিত হইতে পারে।

ভারতের ধর্ম্মমত

১। ভিন্ন মতবাদের কারণ।

বেদান্তের এত ভিন্ন মতবাদ কেন হইল—ইহার কারণ কি জান? যদি না জান তবে শ্রবণ কর। প্রথম শিক্ষার্থীরা "অজাতিবাদ" বা "দৃষ্টি-সৃষ্টি বাদ" প্রথমেই বুঝিতে পারে না। শ্রীগৌড়পাদাচার্য্যের অজাতিবাদে বলেন সৃষ্টিই নাই। তার পর আরম্ভ হয় দৃষ্টি-সৃষ্টিবাদ। যোগবাশিষ্ঠে অজাতি ও দৃষ্টি-সৃষ্টিবাদের ব্যাখ্যা রহিয়াছে। ইহা উত্তম অধিকারীদিগের জন্য শ্রেষ্ঠ ব্যাখ্যা।

ইহার পর শঙ্করাচার্য্য কৃত বিবর্ত্তবাদ বা অধ্যারোপন ব্যাখ্যা। ইহাও সকল অধিকারি বুঝিতে পারে না। সে জন্য নিম্ন অধিকারীর পক্ষে আচার্য্যেরা সৃষ্টি-দৃষ্টিবাদ ব্যাখ্যা করিলেন। তাহাতে ক্রম সৃষ্টি বর্ণিত হইল যথা :—আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে অগ্নি, ইত্যাদি।

২। ষড়্দর্শনের সার।

সকল হিন্দু দার্শনিকরাই মোক্ষের দ্বারাই পরম আনন্দ প্রাপ্তি হয় ইহা স্বীকার করেন। কিন্তু মোক্ষের স্বরূপ ও প্রাপ্তির উপায়, জীব, ঈশ্বর ও জগৎ বর্ণনা বিভিন্ন ভাবে করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কেহ বলেন জীব অনুপ্রমাণ অর্থাৎ অতি ক্ষুদ্র। কেহ বলেন জীব মধ্যপ্রমাণ অর্থাৎ এই দেহের মত। আবার কেহ বলেন ইহা বিভু প্রমাণ অর্থাৎ বিরাট সর্ব্বব্যাপী।

নৈয়ায়ীকের মতে ঈশ্বর নিমিত্ত কারণ অর্থাৎ ঘটাইবার কারণ মাত্র। বৈদান্তীর মতে ঈশ্বর অভিন্ন-নিমিত্ত উপাদান কারণ অর্থাৎ তিনি নিজে ঘটাইতেছেন ও নিজেকে দিয়াই ঘটাইতেছেন। যেমন উর্ণনাভ (মাকড়সা) তাহার নিজের শরীর হইতে জাত তন্তু দ্বারাই জাল রচনা করে তদ্রুপ স্রষ্টা স্বীয় মায়া প্রভাবেই জগৎ সৃষ্টি করিতেছেন। রাজ-যোগীর মতে ঈশ্বর পুরুষবিশেষ, তিনি ক্লেশ ও কর্ম্মের অতীত। কাহারও নিকট এইজগতই সৎ। কাহারও নিকট ইহা অসৎ।

রামানুজাচার্য্যের মতে বৈকুণ্ঠে শ্রীহরির নিকট বাসই মোক্ষ এবং ভক্তিই মোক্ষলাভের উপায়।

শঙ্করাচার্য্যের মতে নিগুর্ণ ব্রহ্মের সহিত এক হইয়া যাওয়াই মোক্ষ। এবং ব্রহ্মজ্ঞানই মোক্ষলাভের উপায়।

কপিল মুনির মতে পুরুষ ও প্রকৃতির ভেদজ্ঞানই মোক্ষলাভের উপায়।

৩। ব্রহ্মই পরম।

ব্রহ্মই পরম নিত্য, ব্রহ্মই পরম ধাম, ব্রহ্মই পরম পবিত্র, ব্রহ্মই পরম শিব, ব্রহ্মই পরম সুন্দর, ব্রহ্মই পরম দেবতা, ব্রহ্মই পরম সৎ, ব্রহ্মই পরম আত্মা, ব্রহ্মই পরম জ্যোতি, ব্রহ্মই পরম শান্তি, ব্রহ্মই পরম আনন্দ, ব্রহ্মই পরম বস্তু। যিনি এই পরা ব্রহ্মকে জানিয়াছেন তিনি পরা ব্রহ্ম হইয়া গিয়াছেন।

৪। প্রারব্ধ ও পুরুষার্থ

প্রারব্ধ ও পুরুষার্থকে পৃথক করা যায় না। প্রারব্ধ পুরুষার্থের মধ্য দিয়াই কার্য্য করে। ভক্তের নিকট কেবল প্রারব্ধ আছে। বেদান্তীর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকট কেবল পুরুষার্থ আছে। সে প্রারব্ধের কর্ত্তা। সবই সুব্যবস্থিত চেষ্টার অধীন! প্রারব্ধ কেবল গত বিষয় সম্পর্কিত। ভবিষ্যৎ দৈবাধীন। তুমি দৈবকেও পরিবর্ত্তিত করিতে পার। তোমার ভোগ সাতন্ত্রতা না থাকিতে পারে কিন্তু তোমার কর্ম্ম সাতন্ত্রতা আছে। তোমার কর্ম্ম করিবার স্বাধীন ইচ্ছা আছে। তুমি চেষ্টা করিলে সকল প্রকার অসৎ বাসনা ও চিন্তাকে নষ্ট করিতে পার। তুমি মুমুক্ষত্ব অভ্যাস করিতে পার। তুমি চেষ্টা করিলে সৎচিন্তার ও সৎকার্য্যের শক্তি বর্দ্ধিত করিতে পার এবং ব্রহ্মজ্ঞানী অবধি হইতে পার। যোগবাশিষ্ঠ পাঠ কর; তাহাতে পুরুষার্থ-ই প্রতিপাদন করিয়াছেন।

৫। প্রকৃত নির্জ্জনতা—একান্ত

একান্তই নির্জ্জনতা। সারা জগৎ ঘুরিয়া আইস পূর্ণ নির্জ্জনতা কোথাও দেখিতে পাইবে না। কোন না কোন উৎপাত সর্ব্বত্রই আছে। এই সকল বিঘ্নের কারণ বাহিরে নয় তাহারা তোমার ভিতরেই রহিয়াছে। বাহিরের নীরবতার মধ্যেও তোমার মনের এক অংশ অপর অংশের সহিত কথা বলিতেছে। ইন্দ্রিয় ও মনকে সর্ব্বদা সংযত করিবে। পুনঃ-পুন প্রত্যাহার ও দম অভ্যাস করিবে। ইন্দ্রিয় হইতে মনকে পৃথক করিবার কৌশল আয়ত্ত কর। বিবেক ও বৈরাগ্য অনুশীলন কর। চিন্তা তরঙ্গ ও ভাবের উচ্ছাস দমন কর। তাহা হইলে সর্ব্বত্রই একান্ত হইতে পারিবে। রণাঙ্গণের তুমুল কোলাহলের মধ্যে কিম্বা নগরের কর্ম্মমুখরতার মধ্যেও তুমি পরিপূর্ণ একান্ত বা নির্জ্জনতা উপভোগ করিতে পারিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ আসন

দ্বিতীয় অধ্যায়

মুখ্য আসন—

৫। শিরসাসন : ইহার অপর নাম কপালী আসন, বৃক্ষাসন বিপরীত করণী। ইহা আসনের মধ্যে রাজা।

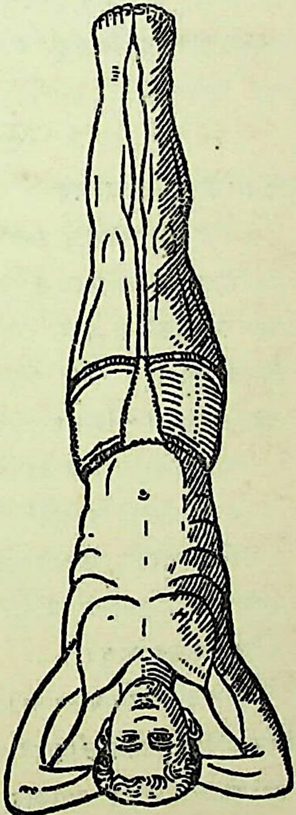
করিবার উপায় : চারপাট করিয়া একটি কম্বল পাতিয়া তাহাতে হাঁটু গাড়িয়া বস। দুই হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পরের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া সংলগ্ন কর। কনুই অবধি হাত মাটিতে রাখ। এখন মাথাটি এই বদ্ধ হস্তের উপর রাখ। পাদুটি আস্তে আস্তে উঠাইয়া মাথার উপর ভর দিয়া উর্দ্ধপদ হইয়া সটান্ সোজা হও। প্রথম প্রথম পাঁচ সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে সপ্তাহে পনর সেকেণ্ড করিয়া বাড়াইয়া অর্দ্ধ-ঘণ্টা অবধি এইভাবে দাঁড়াইতে অভ্যাস কর। পরে আস্তে আস্তে পা নামাইয়া আন। সুস্থ ও সবল লোক তিনমাসেই এই আসনে অর্দ্ধঘণ্টা অবধি সহজেই থাকিতে পারে। আস্তে আস্তে ইহা অভ্যাস করিবে। ব্যস্ত হইও না। ধীর ও শান্ত হও। খালি পেটে এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। সময় থাকিলে দিনে দুইবার সকালে ও সন্ধ্যায় ইহা অভ্যাস করিতে পার। এই আসন অতি ধীরভাবে, ঝাঁকুনি না দিয়া অভ্যাস করিবে। মাথার উপর দণ্ডায়মান অবস্থায় নাক দিয়া আস্তে আস্তে শ্বাসপ্রশ্বাস লইবে, মুখদিয়া কখনও লইবে না।

হাত মাথার দুই পার্শ্বেও রাখিতে পার। প্রথম প্রথম কাহারও সাহায্যে বা দেওয়ালের গায়ে পা ঠেকাইয়া ইহা শিক্ষা করিতে পার। পরে অভ্যস্ত হইলে ইহা অতি সহজ ও আনন্দপ্রদ হইয়া যায়। এই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আসনের পর পাঁচ মিনিট বিশ্রাম করিয়া এক কাপ দুধ খাইতে পার। যাহারা দীর্ঘকালের জন্য এই আসন অভ্যাস করেন তাহাদের এই আসনের পর লঘু আহার করা উচিৎ। গ্রীষ্মকালে বেশীক্ষণ এই আসন করিতে নাই, শীতকালে অনেকক্ষণ করিতে পার।



উপকারিতা :—ইহা ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার সহায়ক। ইহা উর্দ্ধরেতা করে। স্বপ্ন দোষাদি বন্ধ করে। রেতঃ ওজঃশক্তিতে পরিণত হয় ও মস্তকে সংগৃহীত হইয়া ধ্যানের সাহায্য করে। ইহা পরম উপকারী আসন। ইহাতে অনাহত ধ্বনি পরিষ্কার শ্রুত হয়। ইহা সর্ব্বরোগ বিনাশক। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরুক।

আসনের সঙ্গে সঙ্গে ইষ্ট মন্ত্র জপ করিবে। এই আসন করিবার পর ধ্যানে বসিলে অতি সহজেই ধ্যান সিদ্ধ হয়।

ইহার বিভিন্ন পদ্ধতি :—

১। **বৃক্ষাসন**

২। **বিপরীতকরণী মুদ্রা**

৩। **কপালী আসন**। এগুলি বিভিন্ননাম মাত্র।

৪। **অর্দ্ধ বৃক্ষাসন**: শিরসাসনে থাকিয়া হাঁটুর কাছে পা-ভাজ করিয়া গোড়ালী উরুতে স্থাপন করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫। **মুক্তহস্ত বৃক্ষাসন :** আঙ্গুলগুলি বদ্ধ না করিয়া হাত দুইটী মাথার পার্শ্বে মাটিতে স্থাপনা কর।

৬। **হস্ত বৃক্ষাসন :** মাথার উপর ভর দিয়া না দাঁড়াইয়া হাতের উপরই সমস্ত ভার দিয়া দাঁড়াইবে।

৭। **একপাদ বৃক্ষাসন :** শিরসাসনের পর একটী পা হাঁটুর কাছে বাঁকাইয়া উরুর সহিত লাগাইবে।

ভক্তি সাধনা

১। ঈশ্বরের অস্তিত্ব।

সৃষ্টি যখন রহিয়াছে তখন ইহার একজন স্রষ্টাও অবশ্য আছেন। জড় যন্ত্র নিজে চলিতে পারে না তাহার একজন চালক অবশ্য রহিয়াছেন। আমাদের যতই না ঐশ্বর্য্য থাকুক না কেন তথাপি আমরা অনুভব করি আমরা পূর্ণ নই। তাই পূর্ণতা প্রাপ্তির জন্য সর্ব্বদা চেষ্টা করি। সেই স্রষ্টা, চালক বা পূর্ণই ভগবান্।

যাহা কিছু দৃষ্টিগোচর হয়, তাহাই ভগবান। যাহা কিছু শ্রবণ গোচর হয়, তাহাই ভগবান। যাহা কিছু আঘ্রাত হয় তাহাই ভগবান। যাহা কিছু স্পৃষ্ট হয়, তাহাই ভগবান। এগুলি তাঁহার ব্যক্ত রূপ। স্থূল সমষ্টিশরীর বিরাটের অংশ, সূক্ষ্ম শরীর হিরণ্যগর্ভের অংশ। কারণ শরীর ঈশ্বরের অংশ।

বিপদে পড়িলে মানুষ তাঁহাকেই স্মরণ করে। মৃত্যুর করাল মূর্ত্তি দর্শন করিলে সকলে তাঁহারই আশ্রয় লয়। তবে সুখের সময় কেন নিজ অহংকারে তাঁহাকে অস্বীকার করিতেছ। ধীরভাবে চিন্তা কর। বৃথা তর্ক পরিহার কর, তাঁহার শরণাপন্ন হও ও অনন্ত শান্তি ও অমরত্ব লাভ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২। প্রার্থনার শক্তি।

প্রার্থনার অশেষ শক্তি। সকল মহাপুরুষেরা একবাক্যে এই কথাই বলিয়াছেন। প্রার্থনা যদি সত্যই আন্তরিক ও হৃদয়ের অন্তঃস্থল হইতে আসে তাহা হইলে ভগবান গলিয়া যান ও প্রার্থনাকারীর সাহায্যের জন্য ছুটিয়া আসেন। তিনি ভক্তবাঞ্ছাকল্পতরু। দ্রৌপদীর কাতর প্রার্থনায় ভগবান কৃষ্ণকে দ্বারকা হইতে ছুটিতে ছুটিতে আসিতে হইয়াছিল। শ্রীহরি জগৎকর্ত্তা প্রহ্লাদের নিকট আসিতে দেরী হওয়ার জন্য ক্ষমা চাহিয়াছিলেন। ভগবান এতই কৃপালু ও প্রেমময়।

প্রার্থনার প্রভাবে পর্ব্বতকেও টলাইতে পারে। প্রার্থনায় অঘটনও ঘটাইতে পারে। একবার প্রাণের অন্তঃস্থল হইতে বল 'হে প্রভু! আমি তোমারই, তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হইক। আমায় দয়া কর। আমি তোমারই দাস। ক্ষমা কর। আমায় পথ দেখাইয়া দাও। আমায় রক্ষা কর, আমাকে আলোক দাও। ত্রাহি, প্রচোদয়াৎ।' মনটাকে নত করিয়া হৃদয়ে আর্ত্তভাব আনয়ন কর। তখন দেখিবে প্রার্থনা তখনই ফলপ্রসূ হইতেছে। নিত্য কর্ম্মের মধ্যেই প্রার্থনায় অদ্ভূত ক্ষমতার বিষয় অনুভব করিয়া দেখ এবং ইহার সত্যতা উপলব্ধি কর।

সকল ধর্ম্মের মধ্যেই দেখা যায় প্রার্থনা করিবার ব্যবস্থা আছে। প্রার্থনাই যোগের আরম্ভ, প্রার্থনাই যোগের প্রধান অঙ্গ। প্রথম আধ্যাত্মিক সাধনাই প্রার্থনা।

দস্যুও যখন ভগবানের নিকট প্রার্থনা করে সে তাহার অভীষ্ট লাভ করে। সর্ব্বদা ভগবানের নিকট পবিত্রতা, ভক্তি, আলোক ও জ্ঞানের জন্য প্রার্থনা কর। তাহা হইল তাহাই তোমার লাভ হইবে। প্রাতে অতি প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিয়া মন ও শারীরিক ব্রহ্মচর্য্যের জন্য কিছুকাল ভগবানের নাম গান বা স্তোত্র পাঠ করিবে। প্রার্থনা যেমন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাবে ইচ্ছা করিতে পার। কিন্তু শিশুর ন্যায় সরল ও আন্তরিক হওয়া চাই। মনের দুয়ার খুলিয়া দাও। কোনরূপ কপটতা করিও না। তবেই সকল কিছুই পাইতে পারিবে। সত্যকার ভক্তেরা প্রর্থনার উপকারীতা সহজেই অনুভব করে। নারদ ঋষি সদা প্রার্থনা রত। নামদেবের প্রার্থনায় বিঠ্ঠল্ ভগবানকে মূর্ত্তি হইতে বাহিরে আসিয়া প্রসাদ ভক্ষণ করিতে হইয়াছিল। দামাজীর প্রার্থনায় ভগবান বাহাদুরসার নিকট সামান্য ভৃত্যের রূপ ধরিয়া আসিয়া তাহার ঋণ শোধ দিয়াছিলেন। আর কি চাও? এই মুহূর্ত্ত হইতেই প্রার্থনা আরম্ভ করিয়া দাও। আর দেরী করিও না। কারণ পরে হয়ত প্রার্থনা করিবার অবসর নাও আসিতে পারে।

মহাবাক্য

সকল ধর্ম্মশাস্ত্রের মূল একই সত্যের উপর স্থাপিত। আত্মোপলব্ধি বা ঈশ্বরোপলব্ধি বা সত্য উপলব্ধি বা পূর্ণত্ব প্রাপ্তি প্রভৃতি যে কোন বিভিন্ন নামই দেওয়া হউক না কেন সকলেই সেই একই লক্ষ্যের দিকে চলিতেছে। নিম্নলিখিত প্রসিদ্ধ বিভিন্ন ধর্ম্মমতের মহাবাক্যের দ্বারা তাহাদের অন্তরনিহিত একত্বের কথাই প্রমাণ করিবে।

বৌদ্ধধর্ম্ম— বুদ্ধম্ শরণম্ গচ্ছামি: আমি প্রভু বুদ্ধের শরণাগত।
ধর্ম্মম্ শরণম্ গচ্ছামি: আমি ধর্ম্মের শরণাগত।
সঙ্ঘং শরণম্ গচ্ছামি: আমি সংঘের শরণাগত

খ্রীষ্ট ধর্ম্ম— আমি ও আমার পিতা এক।

হিন্দু ধর্ম্ম— তৎ, ত্বম, অসি: তুমিই সেই।

ইস্লাম্— লা ইলাহা ইল্লেল্ লা মহম্মদ রসুলেল্লা: আল্লা ছাড়া অপর কোন ভগবান নাই; মহম্মদ তাঁহার ধর্ম্মোপদেশক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কনফুসিয়ানিজম্—আনন্দের তিনটী গোপন রহস্য "মন্দ দেখিবে না, মন্দ শুনিবে না, মন্দ বলিবে না।"

জৈন ধর্ম্ম— অহিংসা পরমোধর্ম্ম ঃ অহিংসাই শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম।

জুড়িজ্ম্— শান্ত হও ও জান—আমিই ভগবান।

জুরাস্ট্রিয় ধর্ম্ম— সৎচিন্তা, সৎবাক্য, সৎকার্য্য।

শিখ ধর্ম্ম— এক ওঁকার সৎনাম ঃ ভগবান এক ; তাঁহার নামই সত্য।

শুফি ধর্ম্ম— আনল হক্ ঃ আমিই ভগবান।

সিন্টোই ধর্ম্ম— প্রার্থনায় তাঁর দয়া হয়।

তাও ধর্ম্ম— তাও সর্ব্বত্র বিদ্যমান। তিনি অমূল্যধন। সকলের পরম আশ্রয় ও রক্ষাকর্ত্তা।

এই সকল মহাবাক্যে এই সকল ধর্ম্মমতের সার অংশ লিখিত হইয়াছে। ইহাতে পূর্ণতা প্রাপ্তির উপায় বলা হইয়াছে। জ্ঞান, আধ্যাত্মিক সাধনা ও একত্বের উপদেশ সকলগুলিরই অন্তরনিহিত উদ্দেশ্য।

যে মহাবাক্য তোমার মনে ভাল বলিয়া মনে হয় তাহা লইয়া ধ্যান কর। সর্ব্বদা তাহা পুনঃপুন উচ্চারণ কর। দৈনন্দিন জীবনে তাহা পালন কর। তাহা হইলেই তোমার অন্তরের লুক্কাইত আধ্যাত্মিক জ্ঞানের স্ফুরণ হইবে। নূতন দৃষ্টিভঙ্গি হইবে আর তুমিও সামান্য দুঃখে ও কষ্টে বিচলিত হইবে না।

চয়ন

শ্রীরামকৃষ্ণ বলেন,—গুরুভক্তি কেমন জান? গুরু যা বলবে তখনই তা দেখতে পাবে। সে ভক্তি ছিল অর্জ্জুনের, একদিন শ্রীকৃষ্ণ অর্জ্জুনের সঙ্গে রথে চড়ে বেড়াতে বেড়াতে আকাশের দিকে চেয়ে বললেন, 'দেখ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সখা, কেমন এক ঝাঁক পায়রা উড়ছে।' অর্জ্জুন অমনি দেখে বললেন, 'হাঁ সখা, অতি সুন্দর পায়রা।' পরক্ষণেই আবার দেখে বললেন, 'না সখা, ও তো পায়রা নয়।' কথাটি এখন বোঝ—অর্জ্জুন মহা সত্যনিষ্ঠ, তিনি ত আর কৃষ্ণের খোসামোদ করে ঐরূপ বলেন না। কিন্তু শ্রীকৃষ্ণের কথায় 'তাঁর এত বিশ্বাস, ভক্তি যে, যেমন যেমন শ্রীকৃষ্ণ বললেন অর্জ্জুনও তখন ঠিক ঠিক তাই দেখ্‌তে পেলেন।'

স্বামীজির জন্মোৎসব

৮ই সেপ্টেম্বর শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের ৬৩তম জন্মতিথি উপলক্ষে হৃষিকেশ আশ্রম ও অন্যান্য শাখাকেন্দ্রে সমারোহের সহিত উৎসব হইয়া গিয়াছে। কলিকাতায় নিম্নলিখিত কেন্দ্রে গুরুপূজা, স্বামীজির বাণীপাঠ এবং তাহার শিক্ষা ও উপদেশাবলীর সম্বন্ধে আলোচনা, ভজন কীর্ত্তন ইত্যাদি অনুষ্ঠিত হইয়াছিল :—

৮ই সেপ্টেম্বর—দিব্যজীবন সংঘ জ্ঞানযজ্ঞ কেন্দ্র ৮৩নং ওল্ড চিনাবাজার ষ্ট্রীট
—হাওড়া শাখা —১৭২নং রামকৃষ্ণপুর লেন, শিবপুর।
—শ্রীশ্রীসইবাবা ভক্ত সমাজ—১২০বি রাসবেহারী এভিনিউ।
—কালীঘাট কেন্দ্র—২৯নং শ্রীমোহন লেন।

৯ই ,, —হাওড়া শাখা
১০ই ,, —সাউথ ইণ্ডিয়া ভজন সমাজ—৩নং পার্ক সাইড রোড।
১১ই ,, —জ্ঞানযজ্ঞ কেন্দ্র
—ডি, এল, এস' উত্তর কলিকাতা কেন্দ্র—১৫০ চিত্তরঞ্জন এভিনিউ।

ভুল সংশোধন—ভাদ্র ১৩৫৬ সংখ্যায় ১২০ পৃষ্ঠায় ২১ লাইনে "বন্ধন করিয়া ও হাট মাটিতে রাখিবে" স্থলে "বন্ধন করিয়া রাখিবে" হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি ঃ

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয় ঃ—**আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)**

১। প্রতিমাসে দুইটি মাসিক পত্রিকা বাহির হয় **The Divined Life** ও **The Membership Supplement.**

২। সাধন পথের পথিক দিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনীক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটি অন্ন-ক্ষেত্র চালন হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরন করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য কারবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র **Divine Life** এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা **Membership Supliment** বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Registered No. C-3232
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st October 1949.

Sri R. S. Patel
Nairobi

In Vedanta Sadhana the identity of the Soul and the Supreme Soul is realised as an inner realisation in Nirvikalpa Samadhi and the individual Soul loses itself in the Light Divine.

Brahmakara vritti is generated. The mind slowly melts in Silence. Ego vanishes. The aspirant attains Atma-Shakshatkara or Moksha.

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৭ম সংখ্যা] [কার্ত্তিক, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ শং নো-মিত্রঃ, শং বরুণঃ। শং নো-ভবত্বর্য্যমা। শং ন-ইন্দ্রো-বৃহস্পতিঃ। শং নো-বিষ্ণুরুরুক্রমঃ। নমো-ব্রহ্মণে। নমস্তে বায়ো। ত্বমেব প্রত্যক্ষং ব্রহ্মাসি। ত্বামেব প্রত্যক্ষং ব্রহ্ম বদিষ্যামি। ঋতং বদিষ্যামি। সত্যং বদিষ্যামি। তন্মামবতু তদ্বক্তারমবতু। অবতু মাম্। অবতু বক্তারম্॥

ওঁ শান্তিঃ! শান্তিঃ! শান্তিঃ!

সূর্য্যদেব আমাদিগের (আচার্য্য ও শিষ্য উভয়ের) সুখ সংবর্দ্ধন করুন, বরুণদেব আমাদিগের মঙ্গল সাধন করুন, আদিত্য আমাদিগের কল্যাণ করুন, ইন্দ্র আমাদিগের শুভ সম্পাদন করুন, বৃহস্পতি আমাদিগের হিতসাধনে তৎপর থাকুন, ত্রিবিক্রম সর্ব্বব্যাপী বিষ্ণু আমাদিগের সুখপ্রদ হউন। ব্রহ্মকে নমস্কার, হে বায়ু! তোমাকে নমস্কার। প্রাণধারণ-হেতু তোমাকেই প্রত্যক্ষ ব্রহ্ম বলি, তোমাকে সত্য বলি, সেই সর্ব্বাত্মক ব্রহ্ম আমাদিগের রক্ষা বিধান করুন। অতএব তুমি আমার প্রতি ও ব্রহ্মবিদ্যা প্রবক্তা আমার আচার্য্যের প্রতি প্রসন্ন হও।

(তৈত্তিরীয়োপনিষৎ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বেদান্ত সংক্ষিপ্তসার

আদিতে অদ্বিতীয় ব্রহ্মই কেবল ছিলেন। যখন গাঢ় ঘন তমিস্রাই চতুর্দ্দিক ব্যাপ্ত ছিল তখন ইনিই কেবল অবস্থান করিতে ছিলেন। এই বিশ্ব কিরূপে, কিভাবে সৃষ্ট হইল, তাহা কেহ জানে না। ঋক্ বেদে আছে—কে জানে? কে বলিতে পারে এই বৈচিত্র্যময় বিশ্ব কোথা হইতে আসিয়াছে? এমন কি দেবতারাও সৃষ্টির পরে হইয়াছেন, তবে কে বলিতে পারে, সৃষ্টি কোথা হইতে আসিল? (ঋক্ ৮।১৭।৬)

বেদ প্রথম হইতেই বলিতেছেন "একম্ সৎ, বিপ্রা বহুধা বদন্তি"—সৎ একই, বিপ্রা বহু বিভিন্ন নামে ইহাকে আখ্যাত করিয়াছেন। (ঋক্ বেদ ১।১৬।৪৪৬)। ভগবান, ব্রহ্ম, আল্লা, ঈশ্বর, জিহোভা, অহুরমজ্দা প্রভৃতি সকলে একই। সেই অখণ্ড একরস চিদানন্দস্বরূপ, যাঁহাকে ঋষিরা নিজ নিজ উপলব্ধির তারতম্য অনুসারে বিভিন্ন ভাবে বর্ণনা করিয়াছেন, সেই নিত্য শাশ্বত পরম পুরুষকে আমি অর্চ্চনা করি।

উপনিষদের ধর্ম্মই হইতেছে বেদান্ত। ইহা সকলেরই সম্পত্তি। ইহার কোন ধর্ম্মমতের সহিত বিরোধ নাই। ইহা সার্ব্বজনীন মূলতত্ত্বই প্রচার করিয়াছে। সকল ধর্ম্মমতবাদের গোড়ার কথা সেই সার্ব্বভৌমিক তত্ত্বের বিষয়ই ইহাতে প্রকাশিত হইয়াছে। ইহা বিভিন্ন মতবাদকে সমন্বয় করিয়াছে। ইহা মানব জীবনের চরম উদ্দেশ্য সেই অক্ষয় আনন্দ, শান্তি ও সুখ প্রাপ্তির সহজ পন্থা প্রদর্শন করিয়াছে।

বেদান্তের মূলতত্ত্ব ভগবান শঙ্কর একটী শ্লোকে সুন্দরভাবে সংক্ষেপে জ্ঞাপন করিয়াছেন: কোটি গ্রন্থে যাহা বলা হইয়াছে তাহা আমি অর্দ্ধ শ্লোকে প্রকাশ করিতেছি—"ব্রহ্ম সত্য, জগৎ মিথ্যা (অনিত্য), ও জীব ও ব্রহ্ম অভেদ।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবাত্মা ও পরমাত্মার একত্ব উপলব্ধি হইলেই জীবের অজ্ঞানের আবরণ দূরীভূত হইয়া তজ্জাত মায়িক দুঃখসমূহের নাশ হইয়া যায়। এই উপলব্ধি একমাত্র বিবেক বিচার দ্বারাই প্রাপ্ত হওয়া যায়। "আমি কে?" "এই বিশ্বটাই বা কি?" "আত্মাই বা কি?" "এই আত্মার সহিত পরমাত্মার সম্বন্ধই বা কি?" "আমি কোথা হইতে আসিলাম?" "আমি কোথাই বা যাইব?" এই সকল বিষয়ে সৎ বিচার দ্বারা ধ্যান করিলে তবে উপলব্ধি আসিবে।

আত্মা পবিত্র, অনন্ত, অপরিবর্ত্তনশীল, অমর, স্বয়ং জ্যোতি, অসীম ও সর্ব্বব্যাপী। আত্মা ভূমানন্দ। কিন্তু এই স্থূল দেহ অপবিত্র, পরিবর্ত্তনশীল, পরিণামী, অচেতন ও সসীম। ইহা রক্তমাংসের দ্বারা গঠিত। তথাপি অজ্ঞ মানব এতদ্ উভয়কে এক বলিয়া মনে করে। ইহার অপেক্ষা অধিক ভ্রান্তি আর কিছু কি হইতে পারে?

চক্ষু তাঁহাকে দেখিতে পারে না। মন তাঁহার নিকট পঁহুছাইতে পারে না। স্থূল জাগতিক জ্ঞান তাঁহাকে ধরিতে পারে না। বাক্য তাঁহাকে ব্যক্ত করিতে পারে না। মনের সহিত বাক্য তাঁহাকে প্রকাশ করিতে অক্ষম হইয়া ফিরিয়া আইসে। ঋষিরা বহুবার বলিয়াছেন, "তাঁহার বর্ণনা করিতে আমরা অক্ষম হইয়াছি।" তাঁহার মহিমা অবর্ণনীয়। বর্ণনাতীতের বর্ণনা করিলেই তাহাকে নষ্টই করা হইবে। আমাদের সসীম মন কিরূপে অসীমকে তাহার মনের সীমার মধ্যে বদ্ধ করিবে? কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয়, সাধন চতুষ্টয়-সম্পন্ন, বৈরাগ্যবান্ তীক্ষ্ণধী, সদা ধ্যানরত শুদ্ধ মনের তিনি সাক্ষাৎ উপলব্ধিগম্য।

ব্যবহারিক জগতের নামরূপের দ্বৈতজ্ঞান নাশ করিতে হইবে। নামরূপের বহিরাবরণ ত্যাগ করিয়া তাহার ভিতর লুকায়িত সারটী গ্রহণ করিতে হইবে। সকলের ভিতরস্থিত আত্মাকে দেখিতে হইবে। বাহিরের

CC0: In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাম রূপকে ত্যাগ করিতে হইবে। সকলের সহিত মিলিত হইতে হইবে। বিভিন্নতাটুকু নাশ করিতে হইবে। সকলের মধ্যে অবস্থিত সেই আত্মার সেবা করিতে হইবে। সকলের মধ্যে ও সকল কার্য্যের মধ্যে অবস্থিত সেই একই আত্মাকে দর্শন করিতে হইবে। ইহাই বেদান্তের সাধনা।

এই জগৎ-প্রপঞ্চের পশ্চাতে, এই স্থূল অভিব্যক্তির পশ্চাতে, এই নামরূপ সমূহের পশ্চাতে, এই সংবেদন, চিন্তা, ভাব ও উচ্ছ্বাস সমূহের পশ্চাতে সেই নীরব সাক্ষী তোমার অমর বন্ধু ও প্রকৃত শুভানুধ্যায়ী সেই অদৃশ্য প্রভু বা কর্ত্তা, সেই অলক্ষ্য শক্তি বা চৈতন্য বা গুপ্তজ্ঞানী সর্ব্বদা অবস্থান করিতেছেন। তাঁহাকেই আত্মা, পরমাত্মা, ব্রহ্ম, অসীম ও অনন্ত আত্মা প্রভৃতি বলা হয়। ইহা স্থির অবগত হও যে, **তুমিই সেই—তৎ ত্বম্ অসি ঃ** এবং চিরদিনের জন্য মুক্ত হইয়া যাও। অহম্ (আমি) ও মমত্ব জ্ঞান, স্বার্থপরতা ও আসক্তি সকল বিনাশ করিয়া চিরকালের জন্য মুক্ত হইয়া যাও। তবেই কেবল দৈনন্দিন কর্ম্ম-প্রবাহের মধ্যে সদা আনন্দময় হইয়া বাস করিতে পারিবে। সর্ব্বব্যাপী, সার্ব্বজনীন ভালবাসা অনুশীলন ও শিক্ষা করিতে হইবে। ইহাই কেবল কর্ত্তব্য। তবেই সকলের মধ্যে সেই আত্মাকে সেই এক সত্তাকে অনুভব করিতে পারিবে। বেদান্ত একটী মতবাদ বা শাস্ত্রীয় শাসন-বাক্য মাত্র নহে। ইহা কেবল ব্যাখ্যা বিশেষ বা শুষ্ক দর্শন মাত্র নহে। ইহা একটী জীবন্ত উপলব্ধি,—পরমাত্মার সহিত বা পরম চৈতন্য সাগরে জীবাত্মার নিজ সত্তালোপকারী মিলন উপলব্ধি করিতে হইবে। এই দেহজ্ঞান লোপ কর ও নিজেকে সেই পরমাত্মার সহিত একীভূত করিয়া দাও। মনে মনে "ওঁ" আবৃত্তি কর। আত্মার ধ্যান করিয়া সেই সৎ-চিৎ-আনন্দস্বরূপে অবস্থান কর। ব্রহ্মানন্দ সাগরে ডুবিয়া গিয়া সদা জ্ঞানালোকে বাস কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপাসনা ও মহামায়া

[স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে]

প্রশ্ন :—মহামায়ার উপাসনার এত কি প্রয়োজন, একেবারে ঈশ্বরকে ধরলেই ত হলো।

উত্তর :—"মহামায়া পথ ছেড়ে দিলে তবে হয়, নইলে কিছুই হয় না। তিনিই জীবের বুদ্ধিরূপে আছেন, আবার ভ্রান্তিরূপে আছেন।"

প্রশ্ন :—কিন্তু ভগবান যে বলছেন, "মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে"—(গীতা ৭।১৪)—যারা আমার শরণাপন্ন হয়, তারা এই মায়া পার হতে পারে।

উত্তর :—"তাও বলেছেন, কিন্তু এও বলেছেন, "মায়য়াঽপহৃত জ্ঞানম্" —(গীতা ৭।১৫), "মোহিতং নাভিজানাতি মামেভ্যঃ পরমব্যয়ম্" (গীতা ৭।১৩), "যোগমায়াসমাবৃতঃ" (গীতা ৭।২৫)। ভাগবতকার প্রথম বল্লেন,—

যত্রেমে সদসদ্রূপে প্রতিষিদ্ধে স্বসংবিদা।
অবিদ্যয়াত্মনি কৃতে ইতি তদ্ ব্রহ্মদর্শনম্॥—(ভাগ ১।৩।৩৩)

"অবিদ্যাদ্বারা আত্মাতে কল্পিত জগৎ। যখন এই সদসদ্রূপা বিক্ষেপ-আবরণাত্মিকা অবিদ্যা স্বসংবিদের দ্বারা অর্থাৎ স্বরূপ সম্যগ্‌জ্ঞানের দ্বারা প্রতিষিদ্ধ অর্থাৎ বিলয় প্রাপ্ত হন, তখন ব্রহ্ম দর্শন হয়। কিন্তু সরষের ভেতর ভূত ঢুকে থাকলে সরষে দিয়ে ভূত ঝাড়বে কি করে? যে বুদ্ধি দিয়ে তাঁর ধ্যান ভজন করবে, তিনি যদি তাকে বিষয় দিয়ে চঞ্চল করে তোলেন, তখন কি করবে? তাঁর দয়া হলে তবে ভগবদ্ভক্তি হয়, যা ব্রহ্মদর্শন করায়, 'বিষ্ণুভক্তিপ্রদা দুর্গা সুখদা মোক্ষদা সদা' (অম্বাস্তুতি)। ভাগবতকার এই তত্ত্ব বুঝেই বলেছেন,—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যত্তেষোপরতা দেবী মায়া বৈশারদী মতিঃ।
সম্পন্ন এবেতি বিদুর্মহিম্নি স্বে মহীয়তে॥—(ভাগ ১।৩।৩৪)

"বিশারদ মানে সর্বজ্ঞ ভগবান তাঁর যে দেবী মায়া, তিনি হলেন বৈশারদী—ইনিই অবিদ্যারূপে বিক্ষেপ আবরণ করেন, ততক্ষণ জীবত্ব যায় না, আর যখন ব্রহ্মবিদ্যারূপ "কৃষ্ণমতি" রূপে প্রকাশ পান, তখন অবিদ্যাকৃত জীবোপাধি নাশ পায় এবং আগুন যেমন কাষ্ঠকে দগ্ধ করে নিজেও উপশম প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ এই ব্রহ্মমতি অবিদ্যোপাধি নাশ করে যদি উপরত হন, তখনই তিনি ব্রহ্মস্বরূপতা প্রাপ্ত হন অর্থাৎ সম্পন্ন হন এবং তাঁর সঙ্গে সঙ্গে জীবেরও জীবত্ব ঘুচে শিবত্ব লাভ হয়—তত্ত্বজ্ঞেরা এইরূপ জেনেছেন। দেখনি, ষট্চক্রভেদে কুণ্ডলিনী শক্তিকে আশ্রয় করে জীব ব্রহ্মমার্গে প্রবেশ করে। তারপর সহস্রারে গিয়ে সেই মহামায়া "স্বে মহিম্নি পরমানন্দস্বরূপে মহীয়তে পূজ্যতে"—অর্থাৎ তাঁর স্বরূপ যে ব্রহ্মবস্তু তাঁর সঙ্গে একীভূত হন। সেইজন্য তন্ত্র বলছেন, 'রতিরসমহানন্দরসিকাম্'—(মহাকালী স্তোত্র)।"

প্রশ্ন :—জীবের কি হয় ?

উত্তর :—"দর্শন হয়।"

প্রশ্ন :—দর্শন কি ?

উত্তর :—শ্রীধর বলছেন, 'জ্ঞানৈক স্বরূপম্'—ঐ যে আগে বল্লুম জীবত্ব ঘুচে শিবত্ব লাভ হয়।

"আবার দেখ ভাগবতের আর এক জায়গায় মৈত্রেয় বিদুরকে মহামায়ার অঘটনঘটনপটীয়সী শক্তির কথা বলছেন—

অতো ভগবতী মায়া মায়িনামপি মোহিনী।
যৎ স্বয়ঞ্চাত্মবর্ত্মাত্মা ন বেদ কিমুতা পরে॥ (ভাগ ৩।৬।৩৮)

"দেখ এই ভগবতী মায়া ব্রহ্মরুদ্রাদি মায়ীদেরও মোহিনী। এমন কি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যিনি স্বয়ং পরমাত্মা শ্রীহরি তিনিও নিজের আত্মবর্ত্ম অর্থাৎ স্বীয় মায়ার গতি কতদূর তা জানেন না, তা অপরের আর কা কথা। যদিও এটা অত্যুক্তি, কারণ ঠাকুরের ইচ্ছা বা বিভূতি বা বিস্তারই হচ্ছে মায়া, তথাপি তিনি যে কিরূপ "দুরত্যয়া" সেইটে জীবকে স্মরণ করিয়ে দিচ্ছেন। মৈত্রেয় আরও বলছেন—

সেয়ং ভগবতো মায়া যন্নয়ে ন বিরুধ্যতে।
ঈশ্বরস্য বিমুক্তস্য কার্পণ্যমুত বন্ধনম্॥ (ভাগ ৩।৭।৯)

"ভগবানের এই মায়া নয় অর্থাৎ যুক্তিবিরোধী। কেন না, যিনি ঈশ্বর বিমুক্ত সর্বজ্ঞ, তাঁর এই জীব ভাব অর্থাৎ বন্ধন এবং কার্পণ্য যিনি ঘটান তাঁকে তর্ক দ্বারা কি করে বোঝা যাবে? সেইজন্য পণ্ডিতেরা তাঁকে অনির্বচনীয়া, অচিন্ত্যা প্রভৃতি আখ্যা দিয়ে থাকেন।"

প্রশ্ন :—তা হলে ঈশ্বর ও জীবে ব্যবহারিক জগতে ভেদ কি করে করব?

উত্তর :—ব্রহ্ম যখন বিদ্যামায়াশ্রিত হন, তখন তাঁকে বলি ঈশ্বর, আর যখন তিনি অবিদ্যামায়াশ্রিত হন তখন তাঁকে বলি জীব। অবিদ্যাগ্রস্ত বলে জীব প্রকৃতির গুণ নিজের বলে গ্রহণ করছে, আর ঈশ্বর বিদ্যা মায়া আশ্রয় করাতে 'প্রকৃতির গুণ তাঁতে আরোপিত'—এই জ্ঞান তাঁতে সর্বদা প্রতিষ্ঠিত বলে, বিদ্যা বা অবিদ্যা কোন মায়াই তাঁকে মুগ্ধ করতে পারে না, তিনি উদাসীনবৎ, বালক্রীড়াবৎ সৃষ্টি স্থিতি লয় করছেন। মৈত্রেয় বলছেন,—

যথা জলে চন্দ্রমসঃ কম্পাদিস্তৎকৃতো গুণঃ।
দৃশ্যতেঽসন্নপি দ্রষ্টুরাত্মনোঽনাত্মনো গুণঃ॥—(ভাগ ৩।৭।১১)

"যেমন জলে প্রতিবিম্বিত চন্দ্রের জলোপাধিকৃত কম্পাদি দেখা যায়, অর্থাৎ জল দুলছে, তাতে মনে হচ্ছে চন্দ্রও দুলছে, সেইরূপ অবিদ্যাগ্রস্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীব দেহ মন বুদ্ধির কম্পন নিজেরই বলে বোধ করে। সেটা অসৎ হলেও সৎ বলে দেখা যায়, কারণ আকাশের চাঁদ কখন জলের দোলনে দোলে না। সেইরূপ দ্রষ্টা জীবাত্মার অনাত্মা প্রকৃতির গুণ নিজের বলে বোধ হয়, পরন্তু ঈশ্বরের হয় না।"

প্রশ্ন :—কিন্তু তারপরে সে রয়েছে—

স বৈ নিবৃত্তি ধর্মেন বাসুদেবানুকম্পয়া।
ভগবদ্-ভক্তি যোগেন তিরোধত্তে শনৈরিহ ॥—(ভাগ ৩।৭।১২)

বাসুদেবের অনুকম্পায় নিবৃত্তিধর্ম ভক্তিযোগের দ্বারা ধীরে ধীরে সেই অজ্ঞানের তিরোধান হবে।

উত্তর :—"ঠাকুরের অনুকম্পা হলেই মহামায়ার অনুকম্পা হবেই। মহামায়ার অনুকম্পা হলেই তখন ব্রহ্মমতি উপস্থিত হবে। যার ঠাকুরের প্রতি মন গিয়েছে তার প্রতি মহামায়া খুসী হয়েছেন বুঝতে হবে। সদ্‌বুদ্ধি যদি মা না দেন তা হলে ঠাকুরকে ডাকবে কেন? মার কৃপায় সদ্‌বুদ্ধি আসায় ভগবানকে ডাকতে পারছে এবং তারপর তাঁর কৃপা উপলব্ধি করতে পারছে।"

প্রশ্ন :—তার কৃপা ত সর্বক্ষণই রয়েছে, অথচ জীব বুঝতে পারছে না কেন?

উত্তর :—"মায়য়াপহৃতং জ্ঞানম্" (গীতা ৭।১৫), 'মোহিতং নাভি জানাতি' (গীতা ৭।১৩)। সদ্‌বুদ্ধি না আসা পর্য্যন্ত ভগবান 'তদ্ দূরে' (ঈশ উ)। কিন্তু মহামায়া যে কি, তা আমরা সকলে সর্বক্ষণই বুঝেও বুঝতে পারছি না। সেইজন্য মেধস্ ঋষি বল্‌লেন, 'সৈষা প্রসন্না নৃণাং ভবতি মুক্তয়ে' (চণ্ডী ১।৪৩), সেইজন্য তাঁকে আগে খুসী করা।

—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবৎ-শরণে পরম-পদ-প্রাপ্তি

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্ত-শাস্ত্রী।

'তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎপ্রসাদাৎ পরাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম্॥

(গীতা ১৮।৬২)

অর্থাৎ ভগবানের শরণ গ্রহণ করিলে ভগবৎ-প্রসাদে পরম শান্তি ও পরম ধাম প্রাপ্ত হওয়া যায়।

সর্ব্বপ্রকারে ভগবৎ-শরণাপন্ন হইবার জন্য বুদ্ধি, মন, ইন্দ্রিয়, শরীর—এই সমস্ত সম্পূর্ণরূপে ভগবানকে অর্পণ করা আবশ্যক। কিন্তু এই অর্পণ কেবল মুখে বলিলেই হয় না। এইজন্য এই অর্পণের স্বরূপ সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা যাইতেছে।

'ভগবান্ আছেন'—এই বাক্য বুদ্ধিতে প্রত্যক্ষের ন্যায় নিত্য-নিরন্তর নিশ্চয় রাখা, সংশয়-ভ্রম-অভিমান-শূন্য হইয়া ভগবানে শ্রদ্ধা-ভক্তি করা, ভীষণ হইতে ভীষণতর কষ্টে পতিত হইয়াও ভগবৎ-আজ্ঞা হইতে কিছুমাত্র পশ্চাৎপদ না হওয়া বা প্রতিকূলভাব প্রাপ্ত না হওয়া, বুদ্ধিদ্বারা গুণ ও প্রভাবের সহিত ভগবানের স্বরূপ ও তত্ত্ব অবগত হইয়া উহাতে বুদ্ধিকে অবিচলিতভাবে নিত্য-নিরন্তর স্থির রাখা—ইহাই ভগবানে বুদ্ধি-অর্পণ।

পরমেশ্বরের অনুকূলতায় অনুকূলতা, তাঁহার ইচ্ছায় ইচ্ছা, তাঁহার প্রসন্নতায় প্রসন্নতা, তাঁহার সহিত মিলনের জন্য মনে উৎকট বাসনা, তাঁহার নাম, রূপ, গুণ, প্রভাব, রহস্য ও লীলা প্রভৃতি মনে নিত্য-নিরন্তর চিন্তা করা—ইহাই ভগবানে মন-সমর্পণ।

কাঠের পুতুল যেমন সূত্রধারের সঙ্কেতে নৃত্য করে, উহার সমস্ত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কার্য্য যেমন স্বভাবতই সূত্রধারের ইচ্ছানুকূল হইয়া থাকে, তেমনি সমস্ত ইন্দ্রিয়কে ভগবানের হস্তে ন্যস্ত করিয়া দিয়া তাঁহার ইচ্ছা, আজ্ঞা, প্রেরণা ও সঙ্কেত অনুসারে তাহাদিগকে পরিচালিত করা, ইন্দ্রিয়সমূহ দ্বারা যে সব কার্য্য হইতেছে, উহা যেন ভগবানই করাইতেছেন, এইরূপ উপলব্ধি করা—ইহাই ভগবানে ইন্দ্রিয়-সমর্পণ।

এই প্রকারে সকল ইন্দ্রিয় যখন ভগবানে অর্পিত হইবে, তখন উচ্চারিত বাণী ভগবানের অনুকূল হইবে। অর্থাৎ তখন বাণী ভগবানের নাম গুণ-কীর্ত্তনে, তাঁহার রহস্য, প্রেম, প্রভাব ও তত্ত্বাদি কথনে, সকলের জন্য হিতকর ভাষণে তৎপর হইবে। তখন হাতের দ্বারা ভগবৎ-সেবা, পূজা, ইহলোকও পরলোকের হিত সাধন কার্য্যই চলিতে থাকিবে। এই প্রকারে চক্ষু, কর্ণ, চরণাদি ইন্দ্রিয় দ্বারাও লোকোপকারাদি ক্রিয়া ভগবানের অনুকূলই হইবে। আর ঐ সকল কার্য্য করিবার সময় প্রসন্নতা, শান্তি, উৎসাহ ও প্রেম-বিহ্বলতা বিরাজ করিতে থাকিবে।

ভগবচ্চরণে প্রণামকরা, তাঁহার সেবায় ও কার্য্যে শরীর নিযুক্ত রাখা, আহার-বিহার, উত্থান-উপবেশন, শয়ন-নিদ্রা প্রভৃতি সমস্তই ভগবৎ-কার্য্যের জন্য—এইরূপে শরীর পরিচালনা করাকেই ভগবানে শরীর-অর্পণ বলা হয়। যেমন শেষ নাগ নিজ শরীরকে শয্যারূপে রচনা করিয়া নিরন্তর ভগবৎ-সেবায় লাগাইয়া রাখিয়াছেন, যেমন রাজা শিবি নিজ দেহকে কবুতরের রক্ষার জন্য ভগবৎ-কার্য্যে অর্পণ করিয়াছিলেন, যেমন রাজা ময়ূরধ্বজের পুত্র নিজ শরীরকে ভগবৎ-কার্য্যে অর্পণ করিয়াছিলেন, তেমনি ভগবানের ইচ্ছা, আজ্ঞা, প্রেরণা ও সঙ্কেত অনুসারে লোকসেবারূপে বা অন্য কোনপ্রকারে ভগবানের কার্য্যে উহাকে নিযুক্ত রাখাই ভগবানে শরীর সমর্পণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বুদ্ধি, মন, ইন্দ্রিয় ও শরীরকে এইরূপে অর্পণ করিতে পারিলেই ভগবৎ-শরণপ্রাপ্ত হওয়া যায়। মহর্ষি পতঞ্জলি 'ঈশ্বর-প্রণিধানাদ্ বা' এই বাক্যের দ্বারা শরণাগতির মহত্ত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। রামায়ণ ও গীতাদিশাস্ত্রেও ঈশ্বর-শরণকেই ভগবৎপ্রাপ্তির মুখ্য সাধন বলা হইয়াছে। শরণাগতি ও ভক্তি এই উভয়ের একই তাৎপর্য্য। ইহাদের পূর্ব্বে 'অনন্য' শব্দটি যোগ করিলে ভক্তি ও শরণাগতিতে পূর্ণতা আসিয়া থাকে।

গীতায় এই শরণাগতির প্রাথমিক কথা দ্বিতীয় অধ্যায়ের সপ্তম শ্লোকে পাওয়া যায়, যখন অর্জ্জুন মনস্তাপে ব্যথিত হইয়া শ্রীকৃষ্ণের সম্মুখে ব্যথিতস্বরে বলিয়াছিলেন—'শিষ্যস্তেঽহং শাধি মাং ত্বাং প্রপন্নম্।' আর এই শরণাগতির শেষ কথা পাওয়া যায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণের মুখে গীতার অষ্টাদশ অধ্যায়ে, যখন অর্জ্জুন সম্পূর্ণ শরণাগত হইয়া পড়িয়াছিলেন—

'মন্মনা ভব মদ্ভক্তো মদ্‌যাজী মাং নমস্কুরু।
মামেবৈষ্যসি সত্যং তে প্রতিজানে প্রিয়োঽসি মে'॥ (১৮।৬৫)

উপরি-উক্ত শ্লোকে শরণাগতির চারিটি কথা পাওয়া যায়। প্রথম 'মন্মনাঃ' অর্থাৎ আমাতে মন লাগাও, দ্বিতীয় 'মদ্ভক্তঃ' অর্থাৎ আমাকেই (স্ত্রী পুত্রাদি অন্য কিছুতে নহে) ভক্তি কর, তৃতীয় 'মদ্‌যাজী' আমাকেই পূজা কর এবং আমার আজ্ঞাই পালন কর, চতুর্থ 'নমস্কুরু'—অর্থাৎ আমাকেই নমস্কার কর। নমস্কার ও প্রণাম করার মহত্ত্ব জনসমাজেও দেখা যায়। যখন কোনও অপরাধী চরণে পতিত হইয়া ক্ষমাপ্রার্থনা করে, তখন নিষ্ঠুরহৃদয় ব্যক্তিও তাহাকে ক্ষমা না করিয়া পারে না।

যাহাই হউক, এতাদৃশ শরণাগতব্যক্তি ভগবানকেই প্রাপ্ত হয়—ইহাই ভগবানের সত্য প্রতিজ্ঞা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই ভাবে শরণাগতির প্রারম্ভিক ও অন্তিম স্থিতি গীতাতে প্রতিপাদন করা হইয়াছে। ইহার মধ্যবর্ত্তী অবস্থা গীতার ষোড়শ অধ্যায়ের প্রারম্ভে—'অভয়ং সত্ত্বসংশুদ্ধি র্জ্ঞানযোগব্যবস্থিতিঃ' আদি দৈব-সম্পদ্-বর্ণনায় পাওয়া যায়। এই দৈবীসম্পদের ছাব্বিশটি গুণ হৃদয়ে ধারণ করিয়া লওয়াই শরণাগতির মধ্যবর্ত্তী অবস্থা। ইহার ফল ভগবৎ-প্রাপ্তি। বস্তুতঃ শরণাগতির পথানুগামী সাধকের হৃদয়ের দুর্গুণ ও দুরাচার স্বতঃই নষ্ট হইয়া যায় এবং সদাচার ও সদ্গুণ-বৃদ্ধি ভগবানের কৃপায় স্বতঃই প্রকাশ পায়। দৈবী-সম্পদ্-প্রাপ্তি ও আসুরী সম্পদের নাশে ভগবানের দয়াই প্রধান হেতু। যদি সদ্গুণ সমূহের বৃদ্ধি না হয়, তবে বুঝিতে হইবে, শরণাগতিতে ত্রুটি রহিয়াছে। যেমন সূর্য্যের শরণ গ্রহণ করিলে অন্ধকারের স্থান থাকে না, তেমনি ভগবানের শরণ গ্রহণ করিলে কোনও প্রকার দোষ থাকিতে পারে না। শরণাগতির দৃঢ়তার জন্য সাধকের সদা এই ভাবে আত্ম-নিরীক্ষণ করা বিধেয়। সাধকের সর্ব্বদা দেখিতে হইবে, তাঁহার মনে সদ্গুণসমূহের উৎপত্তি হইয়াছে কিনা এবং তাঁহার অন্তরে ভগবান্ বিরাজ করিতেছেন কিনা। মনে রাখিতে হইবে, যতই সাধক শরণাগতির দিকে অগ্রসর হইবেন, ততই তাঁহার ভগবৎ-প্রেম বাড়িয়া চলিবে এবং ততই তাঁহার বিষয়ানন্দ কমিতে থাকিবে।

অনন্য-শরণাগতি বা অনন্য-ভক্তি হইলেই ভগবৎ-প্রাপ্তি হইয়া থাকে। তাই গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—

"যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে॥
তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।
ভবামি নচিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্॥" (গীতা ১২।৬-৭)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ মচ্চিত্তপরায়ণ প্রেমিক ভক্তকে শীঘ্রই আমি মৃত্যুরূপ সংসার-সমুদ্র হইতে উদ্ধার করিয়া থাকি।

বস্তুতঃ কাষ্ঠপুত্তলিকার ন্যায় শরণাগতের অবস্থা হয়। তাঁহার নিজের দিক হইতে কোন চেষ্টা থাকে না, তাঁহার অহঙ্কার মোটেই থাকে না। তাঁহার প্রত্যেক কার্য্য পরম পবিত্র হইয়া যায়। তাঁহার কোন কার্য্যই ভগবানের আজ্ঞা ও রুচির প্রতিকূল হয়না। তাঁহার শরীর, মন, ইন্দ্রিয় সবই ভগবানে অর্পিত হয়। তিনি দুঃখ-প্রাপ্তিতেও বিচলিত হননা, বরং তিনি উহা ভগবানের বিধান মনে করিয়া পদে পদে ভগবানের দয়াই দর্শন করেন এবং তাহাতে মুগ্ধ হন। এই প্রকারে ক্রমে ক্রমে যখন শরীর, মন, বুদ্ধি সর্ব্বথা ভগবানে অর্পিত হইয়া যায়, তখন ভগবান্ স্বয়ং অতিশীঘ্র তাঁহাকে সংসারসাগর হইতে উদ্ধার করিয়া পরম প্রেমাস্পদ করিয়া লন। ইহাই পূর্ণ শরণাগতের ভাব এবং এই ভাবকেই অনন্য-ভক্তি ও অনন্য-শরণ বলা হয়।

জীবন সংগ্রাম

[স্বামী বাসু দেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে]

যে গুলোকে আমরা রাজনৈতিক বা সামাজিক বা ধর্মসংগ্রাম বলি, বাস্তবিক পক্ষে সেগুলি জীবন-সংগ্রাম বা বাঁচবার চেষ্টার অভিব্যক্তি ছাড়া আর কিছুই নয়। প্রতিব্যক্তি তার পারিবারিক স্বার্থের জন্য দলবদ্ধ হয়, যার ভেতর দিয়ে সমাজ ও জাতি ধীরে ধীরে রূপায়িত হয়ে ওঠে। ব্যক্তি হতে জাতি পর্য্যন্ত সকলেরই স্বার্থ কেবল বাঁচবার চেষ্টা —এই প্রচেষ্টাই সংগ্রামাকারে প্রতি জাতীয় জীবনে চিরকালেই যান্ত্রিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আইনের মত অভিব্যক্ত হয়ে এসেছে। কতকগুলো স্বার্থ সংঘর্ষহেতু কার্য্যকারণ সম্বন্ধে একত্রিত হলেই এটা ঘটবে। কারণ পৃথিবীতে মানুষের খাদ্য, স্থান এবং হাওয়ার একটা সীমা আছে, যে পর্য্যন্ত মানুষ ওগুলোকে ইচ্ছামত ব্যবহার করতে পারে। কিন্তু ইতিহাস সাক্ষ্য দেয়—যখনই জনসংখ্যা বৃদ্ধি পায়, তখনই সভ্য জগতে যুদ্ধ বিগ্রহের দ্বারা এবং অসভ্য জগতে সংক্রামক ব্যাধির দ্বারা প্রকৃতি খাদ্যাদি সমস্যার সামঞ্জস্য বিধান করছেন।

আবার দেখা যায়, একটা উদ্ভিদের বৃদ্ধির জন্য তার অকেজো ডাল-পালাগুলো ছেঁটে দিতে হয়, কখন বা স্থানান্তরিত করতে হয়। ঠিক সেইরূপ মনুষ্য-জীবন-প্রবাহ অক্ষুণ্ণ রাখতে হলে, ঐরূপই দরকার—নবীনাদর্শের শ্রীবৃদ্ধির জন্য পুরাতনকে জায়গা ছেড়ে দিতে হবে, নইলে বৃদ্ধিহীন গাছের মত মনুষ্য সমাজ নির্বীর্য্য হয়ে শুকিয়ে যাবে।

শ্রীকৃষ্ণ পৃথিবীর ভার অপনোদন এবং নূতন আদর্শের প্রচার করলেন যুদ্ধ ক্ষেত্রে, কিন্তু উক্ত দ্বয় সম্বন্ধে শ্রীবুদ্ধ সামান্যভাবে যুদ্ধ বিগ্রহ ও প্রধান ভাবে সন্ন্যাসের সাহায্য নিলেন। একদিকে যেমন রক্তপাতের ভেতর দিয়ে গ্রীক্ জাতির ভারতে আবির্ভাব, আর একদিকে উহারই মাধ্যমে ধর্ম্মাশোকের অহিংস নীতিতে ধর্ম-বিস্তার। একদিকে চণ্ডাশোকের দল, আর একদিকে শ্রমণ সেনা-বাহিনী। খৃষ্টের আগমনেও ঐরূপ একদিকে ভীষণ রোমান ও অপরাপর জাতির আদর্শ সংঘর্ষ এবং যুদ্ধ, আর এক দিকে অহিংস শান্তিপূর্ণ প্রচার।

পরন্তু মহম্মদের প্রচার তরবারির মাধ্যমে, অহিংস বলে কোন কিছু তাঁর জীবনের মধ্যে আমরা পাই না। অবশ্য তাঁর এই জীর্ণ ও আবর্জনাস্তূপকে অপসারিত করবার নিষ্ঠুর মহাকালের ধ্বংস নীতির মধ্যে একটু আধটু সুখী জীবনের বিশ্রাম দেখা যায়। শ্রীচৈতন্য কিন্তু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রেমই একমাত্র অবলম্বন করলেন ; কিন্তু তার মধ্যে সামাজিক জীবনে প্রয়োগ করবার জন্য কূট কৌশল অগ্রাহ্য করায় এবং প্রচারকদের মস্তিষ্ক পথের সংকীর্ণতায় প্রচার স্তম্ভিত ও সাম্প্রদায়িক হয়ে রইল। শ্রীরামকৃষ্ণের জীবনও একই রূপ কূটনীতিহীন ও বিশুদ্ধ, এবং বহু ধর্মের যাথার্থ্য সম্বন্ধে পরীক্ষা তিনি একটা জীবনেই পরিসমাপ্ত করলেন। কিন্তু তাঁর আর একটা দিক্, ঋষিকৃষ্ণের সন্ত পলের মত, হলেন স্বামী বিবেকানন্দ। হিন্দুর আদর্শ ও নীতিকে তিনি আক্রমণাত্মক করে তুললেন। কিন্তু তার মূল ভিত্তি হলো শ্রীরামকৃষ্ণের সার্ব্বজনীন সাধনার শান্তিময় অহিংস বাস্তব জীবন। শ্রীবুদ্ধের বাণী বহনের জন্য যেমন ভারতে গ্রীক জাতির আবির্ভাব, সেইরূপ সর্বজগতে শ্রীরামকৃষ্ণের সর্ব সমন্বিত বাণী ও জীবনী বহনের নিমিত্ত ইংরাজের ভারতে আবির্ভাব। কিন্তু এখনও ধর্মাশোকের উদয়ারুণ দিকৃচক্রবালে অস্পষ্ট হয়ে আছে।

যোগ-আসন

সর্ব্বাঙ্গাসন : এই আসনের দ্বারা সকল অঙ্গের উপকার হয় বলিয়া এই নাম হইয়াছে।

করিবার উপায় : মাটিতে একটী কম্বল বিছাইয়া তাহার উপর এই আসন অভ্যাস করিবে। চিৎ হইয়া শয়ন কর। আস্তে আস্তে পা দুটী উঠাইতে থাক। ক্রমশ: কোমর, পাছা ও পা দুটী সোজা করিয়া উর্দ্ধে উঠাও। পিঠটী দুই হাতে ধরিয়া উচ্চ করিয়া রাখ। কনুই দুইটী মাটিতে ভর দিয়া রাখ। দাড়িটী বুকের গায় ঠেকাইয়া রাখ। জলন্ধ্র বন্ধে আটকাইয়া রাখ। পিঠ, কাঁধ, ঘাড় মাটির সহিত ঠেকাইয়া রাখ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শরীর নাড়িবে না বা দোলাইবে না। পা দুটী সটান সোজাভাবে রাখিবে। আসন হইয়া যাইবার পর পা দুটী ধীরভাবে কোনরূপ ঝাঁকানি না দিয়া আস্তে আস্তে নামাইবে। সমস্ত আসনটী সুসংযত ভাবে করিবে। এই আসনে শরীরের সমস্ত ভারই কাঁধের উপর পড়ে। প্রকৃত প্রস্তাবে কাঁধের উপর ভর দিয়া দাঁড়ান ও কনুইর সাহায্যে স্থির থাকা এই আসনের প্রধান অঙ্গ। কণ্ঠদেশের উপাস্থিতে (Thyroid gland) মন স্থির করিবে। নিশ্বাস যতক্ষণ বিনাকষ্টে ধরিয়া রাখিতে পার, ততক্ষণ রোধ করিয়া রাখিবে। এবার ধীরে ধীরে নাসিকা দিয়া তাহা ত্যাগ করিবে।

সকালে ও সন্ধ্যায় ইহা অভ্যাস করিতে পার। ইহার পরেই মৎসাসন করা উচিত। ইহাতে ঘাড়ে পিছনের কোন ব্যথা থাকিলে তাহা দূর করিবে। দুই মিনিট হইতে আরম্ভ করিয়া বাড়াইয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা অবধি ইহা করা যায়।

উপকারিতা: ইহা কণ্ঠদেশের উপাস্থি (Thyroid gland) দৃঢ় করে। যাহা হইতে শারীরিক সকল প্রকার উন্নতি হইয়া থাকে। শির, সর্ব্বাঙ্গ ও পশ্চিমোত্তানাসন অভ্যাস করিলে শরীর সুন্দর ও সুস্থ থাকিবে। অপর কোন ব্যায়াম করিবার আবশ্যকতা নাই। ইহাতে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়, জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হয়। অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ নাশ হয়। শরীর ও মনে বল ও স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয়।

চয়ন

বুদ্ধ কহিলেন: শিষ্যগণ গোপনের ত্রিবিধ লক্ষণ আছে; প্রেমমূলক ঘটনাবলী, (যাজকোচিত) জ্ঞান এবং সত্যপথ হইতে সর্ব্বপ্রকার বিচলন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

যোগ সার

স্বামী শিবানন্দ

সার্ব্বজনীন প্রার্থনা :

হে ভগবান! তুমি এই বিশ্বের সৃষ্টিকর্ত্তা ও পালনকর্ত্তা। তুমি তৃণে ও পুষ্পে রহিয়াছ। রবি ও তারকায় রহিয়াছ। তুমি আনন্দ ও সুখ দাতা, তোমায় প্রণাম।

হে মধুময় ভগবান, মৃত্যু হইতে আমাকে রক্ষা কর। আমাকে সর্ব্বজীবে সমদৃষ্টি সম্পন্ন করাও। পাপ ও আবিলতা হইতে আমাকে মুক্ত কর। মনকে সংযম করিতে শক্তি দাও। তোমাকে ও জীবজগৎকে অক্লান্তভাবে সেবা করিবার ক্ষমতা দাও। আমাকে তোমার কার্য্য করিবার উপযুক্ত যন্ত্র করিয়া লও। আমাকে পবিত্র ও শক্তিশালী কর।

হে হৃদ্‌গুহাবাসী, গুহাতিগুহ! তোমায় প্রণাম। আমার দুর্ব্বলতা, দোষ ও অসৎ চিন্তা দূর কর। আমাকে পবিত্র কর যাহাতে তোমার দয়া ও আশীর্ব্বাদ পাইতে পারি। হে প্রভু! তুমিই সর্ব্বজীবের অন্তরচারী গ্রন্থি। তুমি এই বিশ্বের সর্ব্বপদার্থের ভিতর ব্যাপ্ত ও সঞ্চারিত ও অনুপ্রবিষ্ট হইয়া রহিয়াছে।

তুমি দিব্য জ্যোতি, অজ্ঞান নাশক, পরম দয়ালু প্রভু। আমাকে নিরোগ জীবন দান কর। আমি যেন সর্ব্বদা তোমাকে মনে রাখি। আমি যেন সকল সাত্ত্বিক গুণ বর্দ্ধন করি।

তুমি স্বয়ং জ্যোতি। তুমি আমার পিতা, মাতা, ভাই, বন্ধু, আত্মীয় ও উপদেষ্টা। আমি যেন সত্য উপলব্ধি করি। আমি যেন, লোভ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাম, অহংকার, হিংসা ও দ্বেষ হইতে মুক্ত হই। সারা জগতে সুখ, শান্তি ও আনন্দ বিস্তারের আমি যেন মধুর প্রচারক হই। আমি যেন আমার এই দেহ মন ও ইন্দ্রিয় সকল তোমার ও তোমার জীবের সেবায় নিয়োগ করি। আমার মধ্যে তোমার অমরত্বের প্রবাহ প্রবাহিত করিয়া দাও। আমি যেন, মানব সমাজের বিশ্বভ্রাতৃত্বের দৃষ্টিসম্পন্ন হই। আমি যেন সকলকে নিজের মত করিয়া ভালবাসি। হে দয়াময় প্রভু! তোমাকে প্রণাম।

মাতৃচরণে প্রার্থনা

বুদ্ধি, দয়া ও সৌন্দর্য্যরূপে সর্ব্ব জীবে ব্যপ্ত হে মাতঃ! তোমাকে প্রণাম। শিবপ্রিয়ে হে মাধুর্য্যময়ী, প্রেমময়ী মাতঃ তোমাকে প্রণাম। হে মাতঃ পার্ব্বতী! তুমিই লক্ষী, তুমিই সরস্বতী, তুমিই কালী, দুর্গা ও কুণ্ডলিনী। তুমিই সকল শক্তির মূর্ত্তি। তুমিই পরাশক্তি। তুমি সর্ব্বজীবে অবস্থিত। তুমিই সর্ব্বজীবের পরিত্রাতা। তুমিই সকল জগৎকে মোহিত করিয়া রাখিয়াছ। সর্ব্ববিশ্ব তোমারই তিনগুণের খেলা। আমি তোমার কি প্রশংসা করিব? তোমার মহিমা অবর্ণনীয়। তোমার মাহাত্ম্য অসীম। হে মাতঃ! আমাকে রক্ষা কর, আমাকে পথ দেখাইয়া লইয়া চল।

হে প্রশংসাময়ী মা, জগৎ আবদ্ধকারী মায়া তুমিই সৃষ্টি করিয়াছ। সকল বিজ্ঞান তোমার নিকট হইতেই আসিয়াছে। তোমার কৃপা না হইলে কেহই সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে বা মুক্তি পাইতে পারে না। তুমি জগতের বীজস্বরূপ। ব্যক্ত (বা স্থূল) ও অব্যক্ত বিশ্ব তোমারই দুটি দিক। প্রলয়ে সারা বিশ্ব অব্যক্তে লয় পায়। আমাকে দিব্য দৃষ্টি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দাও যাহাতে তোমার মহিমময়ী স্বমূর্ত্তি দর্শন করিতে পারি। হে দয়াময়ী মা! আমাকে এই মায়ার হাত হইতে পার কর।

হে করুণাময়ী মা, তোমাকে নমস্কার। তুমি আমার উদ্ধার কর্ত্ত্রী। আমার চরম লক্ষ্য। আমার সহায়। তুমি আমার দুঃখ কষ্ট বিনাশের পথ প্রদর্শক। তুমি পবিত্রতার মূর্ত্তি। তুমি সারা বিশ্ব ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। সারা বিশ্ব তোমাতেই পূর্ণ। তুমি সমস্ত গুণের আধার। আমি বারংবার তোমাকে নমস্কার করি, তুমি আমাকে রক্ষা কর।

হে মহিমাময়ী মাতঃ! তোমাকে নমস্কার। স্ত্রী মাত্রেই তোমার অংশ। মন, বুদ্ধি, অহংকার, দেহ, প্রাণ ও ইন্দ্রিয় সকল তোমারই মূর্ত্তি। তুমিই পরা ও অপরা প্রকৃতি। তুমিই বৈদ্যুতিক ও চৌম্বিক শক্তি, বল, বীর্য্য পরাক্রম শক্তি ও ইচ্ছাশক্তি সকল রূপই তোমার রূপ। সৃষ্টির রহস্য দয়া করিয়া আমার নিকট উদ্ঘাটন করিয়া দাও। আমাকে দিব্য জ্ঞান দাও।

হে প্রেমময়ী মাতঃ! তুমিই আদ্যাশক্তি। শান্ত ও উগ্র দুই ভাবে তোমার প্রকাশ। তুমিই হ্রী, শ্রী, লজ্জা লক্ষ্মী, বীর্য্য, ধৈর্য্য ও ক্ষমা। তুমি ভক্ত হৃদয়ে ভক্তি, মহতের মহত্ব, বীরের বীরত্ব, ব্যাঘ্রের হিংসা। আমায় মন ও ইন্দ্রিয় সকল সংযম করিবার ক্ষমতা দাও। তোমাতে বাস করিবার আমাকে উপযোগী করিয়া লও। তোমাকে নমস্কার।

হে গরীয়সী মাতঃ! কবে আমার সমদৃষ্টি ও সমাহিত মন হইবে। অহিংসা, সত্য ও ব্রহ্মচর্য্যে কবে আমি দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হইব। কবে আমি পরম শান্তি ও আনন্দ প্রাপ্ত হইব। কবে আমি গভীর ধ্যান ও সমাধি লাভ করিব।

হে জ্যোতির্ম্ময়ী মাতঃ! আমি সাধন বা সেবা করি নাই। আমি ব্রত পালন, তীর্থযাত্রা, দান, জপ, ধ্যান বা পূজা করি নাই। শাস্ত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অধ্যয়নও করি নাই। আমার বিচার বা বৈরাগ্যও নাই। আমার পবিত্রতা বা মুমুক্ষুত্বও নাই। তুমিই কেবল আমার আশ্রয় ও ভরসা। আমি তোমায় নীরবে নমস্কার করি। আমি তোমার দীনহীন ভক্ত। আমার অজ্ঞান আবরণ দূর কর।

হে দয়াময়ী মাতঃ! তোমাকে নমস্কার। তুমি কোথায়? তুমি আমায় ত্যাগ করিও না। আমি তোমার সন্তান। আমাকে নির্ভরতা ও আনন্দের পারে লইয়া যাও। স্বচক্ষে তোমার শ্রীচরণকমল দর্শন করিতে চাই, তুমি আনন্দ ও দয়ার সাগর। পরশ পাথর যদি লোহাকে সোনা করিতে পারে, গঙ্গা যদি অপবিত্র জনকে পবিত্র করিতে পারে, তাহা হইলে হে মাতঃ, তুমি কি আমাকে পবিত্র করিতে পার না? সদা সর্ব্বদা যেন আমি তোমার নামই লই।

প্রথম অধ্যায়—যোগ

যোগ আত্মোন্নতির একটী শ্রেষ্ঠ কার্য্যকরী ব্যবস্থা। যোগ একটী নিশ্চিৎ বিজ্ঞান। ইহার উদ্দেশ্য দেহ, মন ও আত্মার সুন্দর ও সুষ্ঠভাবে বর্দ্ধন। যোগ অর্থাৎ বহির্মুখী ইন্দ্রিয়গুলির গতি ঘুরাইয়া অন্তর্মুখী মনের একীকরণ। ইহা আত্মার মধ্যে অনন্ত জীবন লাভ। যোগের উদ্দেশ্য চিত্তবৃত্তি নিরোধ। যোগের পথ অন্তঃপ্রবাহী ও তাহার দ্বার হইতেছে—হৃদয়।

মন, বাহ্য ও অন্তর ইন্দ্রিয়ের সংযমকে যোগ বলে। যোগ দেহের মধ্যস্থিত কতকগুলি সূক্ষ্ম শক্তিকে একত্রীকরণ ও নিয়ন্ত্রণ করে। যোগে পরিপূর্ণ শান্তি ও অনন্ত আনন্দ আনয়ন করে। যোগ তোমার ব্যবসায় ও প্রাত্যহিক জীবন যাত্রায় তোমায় সাহায্য করে। যোগ অভ্যাসের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বারা তুমি সর্ব্ব অবস্থায় শান্তভাবে থাকিতে পার; সুনিদ্রা উপভোগ করিতে পার; শক্তি, সামর্থ্য, বল, জীবনীশক্তি ও উত্তম স্বাস্থ্য লাভ করিতে পার। যোগ পশু-জীবনকে সাত্ত্বিক জীবনে পরিণত করে এবং তোমাকে স্বর্গীয় মহিমা ও গরীমায় উন্নীত করে।

যোগ অভ্যাসের দ্বারা তুমি তোমার ক্রোধ ও কামকে সংযত করিতে পারিবে এবং প্রলোভন ও মানসিক বিক্ষেপ সকল দূর করিতে পারিবে। ইহাতে মন সর্ব্বদা সাম্যে অবস্থিত হইবে ও শ্রান্তি বিদূরিত হইবে। ইহা ধৈর্য্য ও শান্তি আনয়ন করিয়া আশ্চর্য্যরূপে মনঃ সংযম করিবে। জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য ভগবানের সহিত মিলিত হওয়া,—ইহা তাহাই করিয়া দিবে।

যোগ সাধনে সফল হইতে হইলে তোমাকে পার্থিব সুখ ত্যাগ করিয়া তপ ও ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে হইবে। তোমার মনকে সুকৌশলে বশে আনিতে হইবে। বুদ্ধি ও সুবিচার পূর্ব্বক মনকে বশে আনিতে হয়। বল প্রয়োগে মন আরও বিরূপ ও অসংযত হইয়া পড়ে। জোর করিয়া ইহাকে বশে আনিতে গেলে তখনই ইহা অসংযত হইয়া আরও দূরে চলিয়া যাইবে। মদমত্ত হস্তীকে সূক্ষ্ম রজ্জুদ্বারা বদ্ধ করিতে যাওয়ার মতই মনকে বলপূর্ব্বক বশ করিতে যাওয়া—সম্পূর্ণ নিষ্ফল।

যোগ সাধনে একজন গুরু অত্যাবশ্যক। যোগ মার্গের সাধকের নম্র, বিনয়ী, সরল, মার্জ্জিত, সহিষ্ণু, দয়ালু ও ক্ষমাশীল হওয়া চাই। তুমি যদি যোগ বিভূতির দিকে কৌতুহলী হও তবে তুমি যোগ সাধনে সফল হইবে না। ছয়ঘণ্টা আসনে বসিয়া থাকা বা নাড়ীর বেগ রোধ করা বা হৃদয় স্পন্দন বদ্ধ করা বা মাটির নিম্নে এক মাসের জন্য সমাহিত হইয়া বাস করাকে যোগ বলে না।

আত্মম্ভরিতা, ধৈর্য্যহীনতা, গর্ব্ব, সৌখীনতা, নাম ও যশের আকাঙ্ক্ষা,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চেষ্টা করিয়া অযথা প্রতিষ্ঠা করিবার স্বভাব, একগুঁয়েমি, আত্মাভিমান, কামভাবাপন্নতা, অসৎসঙ্গ, আলস্য, অতি ভোজন, অতি পরিশ্রম, অত্যধিক লোকসঙ্গ বা কথা বলা এগুলি যোগ পথের বিঘ্ন। নিজের দোষ সরল ভাবে স্বীকার করিবে। যখন তোমার মন এই সকল হইতে মুক্ত হইবে তখন সমাধি বা মিলন আপনিই আসিবে।

যম ও নিয়ম পালন কর। পদ্ম বা সিদ্ধাসনে সুখে উপবেশন কর; শ্বাসবায়ু রোধ কর। ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখী কর ও চিন্তাকে সংযত কর। মনকে একাগ্র কর। ধ্যান কর ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি বা নির্ব্বিকল্প সমাধি লাভ কর। অর্থাৎ পরমাত্মার সহিত এক হইয়া তোমরা যোগ অভ্যাসের দ্বারা যোগী হইয়া যাও। অখণ্ডের সহিত মিলনের আনন্দ উপভোগ কর।

কর্ম্মযোগের সার

জীবজগতের নিস্বার্থ সেবাই কর্ম্ম যোগ। গীতার শ্রেষ্ঠ উপদেশ হইতেছে, কর্ম্মেই তোমার অধিকার আছে, কিন্তু কর্ম্মফলে কোন সময়ে তোমার অধিকার নাই। (গীঃ ২।৪৭)

আপিসের কাজও যখন করিবে তখন মনে মনে ইষ্টমন্ত্র জপ করিয়া লইবে। ভগবান অন্তরযামী তিনিই দেহ বুদ্ধি ও মনকে কার্য্যে চালিত করান। ভগবানের হস্তের যন্ত্র মাত্র হইয়া যাও। কার্য্যের জন্য ধন্যবাদ বা প্রসংসা পাইবার আশা করিও না। কর্ম্ম কর্ত্তব্যজ্ঞানে করিবে এবং তাহার ফল ভগবানে অর্পণ করিবে। তাহা হইলে তুমি কর্ম্ম বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যাইবে। জীব কর্ম্মের দ্বারা বদ্ধ হয় না, কর্ম্মের ফলাকাঙ্খা দ্বারাই বদ্ধ হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কখন একথা উচ্চারণও করিও না 'আমি এই লোকটিকে সাহায্য করিয়াছি।' মনে মনে এই চিন্তা কর ও ভাব যে 'এই লোকটি দয়া করিয়া আমাকে তাহার সেবা করিবার সুযোগ দিয়াছে এবং তাহাতে আমার মন নির্ম্মল হইয়াছে। এজন্য আমি তাহার নিকট বিশেষ কৃতজ্ঞ।' যদি বাটীর সম্মুখে কোন ছিন্ন বস্ত্রধারী দরিদ্র ব্যক্তিকে দেখ তবে মনে মনে ভাবিও যে এই দরিদ্রের বেশে স্বয়ং ভগবানই আসিয়াছেন। নারায়ণ ভাবে তাহার সেবা করিও।

যখন সেবা করিবে কখনও মনে মনে অসন্তোষ ভাব রাখিও না। সেবাতেই আনন্দ লাভ করিও। সেবা করিবার সুযোগ অনুসন্ধান করিও। কোনও সুযোগ ত্যাগ করিও না। জীবে সেবাই ভগবানের পূজা।

কর্ম্মযোগীর স্বভাব মিশুক, নম্র ও সামাজিক হওয়া দরকার। তাহার সহানুভূতি সম্পন্ন, নিজেকে সকল অবস্থার উপযোগী, আত্মসংযত, সহিষ্ণু, দয়া ও করুণা সম্পন্ন হওয়া উচিত। অপরের অভ্যাস ও ব্যবহারের সহিত নিজেকে মিলাইয়া লইয়া চলিতে শিখিবে। অপমান, কটুবাক্য, সমালোচনা, সুখ দুঃখ, শীতাতপ সহিতে অভ্যাস করিতে হইবে।

তুমি যে অবস্থায় ও যে কার্য্যে আছ তাহার উপযোগী নিস্বার্থ কর্ম্ম করিতে পার। উকিল বিনা পয়সায় গরীবের ওকালতি করিতে পারে। ডাক্তার বিনা পয়সায় গরীব রোগীদের দেখিতে পারে। শিক্ষক বিনা পয়সায় গরীব ছাত্রদের শিক্ষা দান করিতে পারে। পড়িবার পুস্তক দিতে পারে।

হোমিওপ্যাথিক বা কয়েকটী এলোপ্যাথিক ঔষধ বাটীতে রাখিয়া দিবে। আত্মভাবে দরিদ্র ও পীড়িতদের সেবা করিবে। আয়ের দশমাংশ দান করিবে। ইহাই শ্রেষ্ঠ যোগ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ছোট কাজ বা বড় কাজ বলিয়া পৃথক করিও না। কাহারও কোন অঙ্গে ব্যথা হইলে তাহা টিপিয়া বা মালিষ করিয়া দিবে, মনে করিবে যে তুমি ভগবানেরই অঙ্গ সেবা করিতেছ। মনে মনে তোমার ইষ্টমন্ত্র জপ করিবে। পথে কেহ আহত হইয়াছে দেখিলে অপর বস্ত্রাভাবে নিজের বস্ত্র ছিঁড়িয়া তাহা বাঁধিয়া দিবে। ইহাতে দ্বিধা করিও না। গরীব শ্রমিকদের সহিত অযথা দর দস্তুর করিও না। সেখানে বদান্যভাবে খরচ করিও। সর্ব্বদা সঙ্গে কিছু খুচরা পয়সা রাখিও। দরিদ্র ও পঙ্গুদের মধ্যে তাহা দান করিও।

কর্ম্মযোগ মনকে জ্ঞান ও আলোকের জন্য প্রস্তুত করে। ইহা হৃদয়কে প্রসারিত করে একত্ব জ্ঞানের অন্তরায়গুলি অপসারণ করে। হৃদয় নির্ম্মল করিতে ও চিত্তশুদ্ধি করিতে কর্ম্মযোগ একটী শ্রেষ্ঠ পথ। অতএব সর্ব্বদা নিস্বার্থ সেবা কর।

হঠ যোগ

হঠযোগ প্রাণায়াম, আসন, বন্ধ ও মুদ্রাদি বিষয় সংক্রান্ত। "হ" এবং "ঠ" অর্থে রবির সহিত চন্দ্রের মিলন, প্রাণের সহিত অপান বায়ুর মিলন। "হঠ্" মনে সিদ্ধি লাভ না হওয়া অবধি দৃঢ় সাধনা। ত্রাটক, এক পায় দাড়াইয়া তপস্যা ও এইরূপ বিভিন্ন আসন হঠযোগের অঙ্গ। হঠযোগে ও রাজযোগে অচ্ছেদ্য সম্বন্ধ। যেখানে হঠযোগ শেস হয় রাজযোগ সেখানে আরম্ভ হয়। ইহারা পরস্পর সহযোগী। এই উভয় বিষয়ে জ্ঞান ও সাধনা না থাকিলে পূর্ণ যোগী হওয়া যায় না। হঠযোগ সাধককে রাজযোগের জন্য প্রস্তুত করে।

(ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচী

বিষয় পৃষ্ঠা

১। শান্তিপাঠ ... ১৪৫
২। বেদান্ত সংক্ষিপ্তসার—স্বামী শিবানন্দ ... ১৪৬
৩। উপাসনা ও মহামায়া—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১৪৯
৪। ভগবৎ-শরণে পরম পদ-প্রাপ্তি—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ১৫৩
৫। জীবন-সংগ্রাম—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১৫৭
৬। যোগ-আসন—স্বামী শিবানন্দ ... ১৫৯
৭। চয়ন— ১৬০
৮। যোগ সার—স্বামী শিবানন্দ ১৬১

শ্রীশক্তি প্রেস, ৫নং চৌরঙ্গী টেরেস্, কলিকাতা—২০।
সর্ব্ববিধ ছাপা কার্য্যের জন্য বিশ্বস্ত প্রতিষ্ঠান।

স্বামী শিবানন্দের গ্রন্থাবলী

1. Concentration & Meditation .. 5-0-0
2. Kundalini Yoga ... 3-0-0
3. Gyana Yoga ... 3-0-0
4. Spiritual Lessons vol I & II ... 3-0-0
5. Sure Ways of Success & God Realisations 2-12-0
6. Yoga in Daily Life ... 2-8-0
7. Sayings of Sivananda ... 2-8-0
8. Siva Gita ... 2-0-0
9. Inspiring Songs & Kirtans ... 1-8-0
10. Philosophy & Meditation on OM ... 2-4-0

SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE
P. O. Ananda Kutir. RIKHIKESH.

সম্পাদক—শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক ২৯নং শ্রীমোহন লেন,
কলিকাতা হইতে প্রকাশিত ও শ্রীশক্তি প্রেসে
৫নং চৌরঙ্গী ...

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Registered No. C-32

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st November 1949.

Abdhul Hakim
(Devi das)
London.

Sensual pleasure in this relative world, like the will-o-the-wisp lures man to vexation and ruin. It is Maya's trick or jugglery.

Abandon sensual pleasures and seek eternal bliss in your Atman or immortal soul that abides in your heart.

May you be endowed with the four means of Salvation

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৮ম সংখ্যা]　　　　[অগ্রহায়ণ, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ যো বৈ ব্রহ্মাণং বিদধাতি পূর্বং
যো বৈ বেদাংশ্চ প্রহিণোতি তস্মৈ।
তং হ দেব আত্মবুদ্ধি-প্রকাশং
মুমুক্ষুর্বৈ শরণমহং প্রপদ্যে॥

ওঁ শান্তিঃ !　　শান্তিঃ !　　শান্তিঃ !

যিনি আদিতে এই বিশ্বসৃষ্টি করিয়াছেন এবং বেদসমূহ যাঁহারই গুণগান করে, আমি তাঁহার শরণাপন্ন হইতেছি, তিনি আমার বুদ্ধিকে ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা উদ্ভাসিত করুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভূমাতেই কেবল সুখ

সত্যকার সুখ কেবল ভূমাতেই (অনন্তে) প্রাপ্ত হওয়া যায়। সান্তে সুখ নাই। অনন্ত অবিনশ্বর ও শাশ্বত। সান্ত পরিণামী ও ধ্বংসশীল।

অখণ্ডানন্দ বা প্রকৃত আনন্দ সেই আনন্দকেই বলিবে যাহা সদা-প্রবাহশীল, যাহা হইতে কখন চ্যুত হইতে হয় না, যাহা কখন বিন্দুমাত্র দুঃখের কারণ হয় না বা দুঃখে লইয়া যায় না। এই আনন্দই আকাঙ্ক্ষার উপযুক্ত। ইহাই ভূমা।

যেই অবস্থায়, যখন কেহ অপর কিছু দেখে না, অপর কিছু শুনে না, অপর কিছু অনুভব করে না, অপর কিছু চিন্তা করে ন', তাহাকেই ভূমা বলে। একত্বই ভূমা। বিভক্তত্বই সান্ত।

উপনিষদের প্রধান বিষয়ই ভূমা, ইহাই ইহার মূল ভিত্তি।

যিনি ইহা উপলব্ধি করিয়াছেন তিনি সর্ব্বত্র আত্মদর্শন করেন,—তাহা কি অন্তরে, কি বাহ্যে। সারা বিশ্ব এক বিরাট্ চিন্ময় সত্তা, কারণ ইহা আত্মা দ্বারা পরিব্যাপ্ত। সকল পদার্থ—মনুষ্য, জন্তু, বা উদ্ভিদ্ জগৎ এমন কি যাহাকে আমরা প্রাণহীণ জড় জগৎ বলি, ইহাদের সকলেরই মূলে সেই একমাত্র চৈতন্যময় সত্তা। ইহাই আত্মা! ভূমা অনন্তের সাক্ষাৎ অনুভূতি।

জগতে আমরা যে সকল পদার্থকে ভালবাসি তাহা সেই পদার্থের গুণের জন্য নহে; আমরা নিজ আত্মাকে ভালবাসি বলিয়াই জগৎ আমাদের নিকট প্রিয়। সেই আত্মাকে উপলব্ধি করিতে হইলে—চক্ষু ফিরাইতে হইবে, ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখি করিতে হইবে, মনকে স্থির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিতে হইবে, বুদ্ধিকে তীক্ষ্ণ করিতে হইবে, ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধিতে কর্ম্ম করিয়া হৃদয় নির্ম্মল করিতে হইবে এবং বিশ্বাস ও ভক্তির সহিত তাঁহার ধ্যান করিতে হইবে।

তখন তোমার নিজস্ব সত্তা লোপ হইবে, 'অহম্' ভাব চূর্ণ হইয়া একত্বে পরিণত হইবে। তখন আর কিছু দেখিবার বা বুঝিবার থাকিবে না, কেবল সর্ব্বত্র সেই সর্ব্বব্যাপী, এক, অখণ্ড, একরস বিদ্যমান থাকিবে, এবং তাহাই তুমি (তৎ ত্বম অসি)।

তোমরা সকলে সেই এক অদ্বিতীয় ভূমা চৈতন্য লাভ কর।

নির্বিকল্প

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

নির্বিকল্প জ্ঞান আমরা বুদ্ধির ব্যবহারিক রাজ্য হতে কি করে অনুমান করতে পারি ?

"নিরুপাধিক সত্যজ্ঞানানন্দের ওপরই ত এই মায়ার দৃশ্য জাল। প্রতিক্ষণেই, প্রতিবোধেই তার উপলব্ধি হচ্ছে, কিন্তু মানুষ তাতে স্থির হতে পারে না। আপনারা পুনঃ পুনঃ প্রশ্ন করেন, জীব ব্রহ্মলীন হলে সে আনন্দের উপভোগ করবে কে ? কিন্তু দ্বৈত জগতে থেকেও যখনই জীব কোন কিছুর আনন্দ উপভোগ করে, তখনও তার বুদ্ধি সেই আনন্দাকারিতাই হয়ে যায়—সে আনন্দ নির্বিকল্পক, তাতে কোন অহং-এর বিশিষ্টতা নেই, তার বিশিষ্টতা হয় সেই আনন্দোপলব্ধিক্ষণ হতে একটু পৃথক হয়ে, নীচে নেমে এসে, যখন অনুব্যবসায়-জ্ঞান হয় 'আমি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই আনন্দোপভোগ করছি।' বুদ্ধি ছুটি বিষয়কে একসঙ্গে অনুভব করতে পারে না—বৌদ্ধালোকে 'আমি' ও 'আনন্দ' একসঙ্গে প্রকাশিত হতে পারে না। ইণ্ডিকেটারের কাঁটার মত একবার বুদ্ধি 'আনন্দে' লয় হয় আবার 'আমি'—তে ফিরে আসে। এই পৌনঃপৌনিকতাটা এত ক্ষিপ্র যে, সাধারণ বুদ্ধিতে বোধ হয় যে 'আমি'র ও 'আনন্দে'র অনুভব এক সঙ্গে হচ্ছে। যখন বুদ্ধি 'আমি'র রাজ্যে আসছে, তখন সে চিত্তের স্মরণাত্মিকা বৃত্তির দ্বারা অনুরঞ্জিত করে সেই বোধি-আনন্দের স্মরণ করে মাত্র। কিন্তু এ স্মরণটী সত্যের বিকল্প মাত্র, যেমন সুষুপ্তির পর সুষুপ্তির স্মরণ হয়। সুষুপ্তি কালে অহমাদি অন্তঃকরণের লয় হওয়ায় চিদাভাসজ্ঞান মাত্র দ্রষ্টারূপে থাকে, কিন্তু জাগ্রৎকালে যখন তার স্মরণ হয়, তখন অন্তঃকরণ-ধর্মের দ্বারা অনুরঞ্জিত করে বলে, 'আমি অজ্ঞানাবস্থায় সুখে নিদ্রিত ছিলাম'। সুষুপ্তিতে সাহংকারবুদ্ধি লয় হয়ে জগদভাববৎ একটী নেতি-মূলক বিষয়রূপে অবস্থান করে। এ সম্বন্ধে অন্যসময় বলা যাবে।

"এই নির্বিকল্পক আনন্দ বোধে বোধ হয়, মুখে বলা চলে না। কোন আনন্দই মুখে বলা চলে না, মূকাস্বাদনবৎ বোধে বোধ হয়। অহম্-সম্বন্ধিত আনন্দের বিশিষ্টতা একটু নীচেকার কথা—অর্থাৎ 'আমার খুব আনন্দ হচ্ছে', 'আমি আনন্দিত'। আবার দেখ, আনন্দের বিভিন্ন জাতি (Species) নেই যে বলবে এটা শীতস্পর্শানন্দ, এটা কোমল স্পর্শানন্দ। কারণ শীত ও কোমল স্পর্শ কখন কখন দুঃখও দেয়। আনন্দ যদি শীতল বস্তুর ধর্ম হোত, তাহলে শীতল বস্তু বরাবরই আনন্দ দিত, কিন্তু তা ত দেয় না। কাজে কাজেই আনন্দের উত্তেজক কারণ গুলো (উপাধি) দিয়েই আমরা ব্যবহারিক রাজ্যে আনন্দের ভেদ করি, —এটা সাহংকারবুদ্ধির এলাকার কথা। তেমনি ব্যবহারিক বুদ্ধিও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রথম নির্বিকল্পক জ্ঞানে অবগাহন করে সবিকল্পক জ্ঞানে নব জীবন লাভ করে। যেমন 'ঘট' বলতেই প্রথম নির্বিকল্পক বস্তুর জ্ঞান, তারপর ঘট প্রকারতা বিশেষণতা দ্বারা ঘটের ব্যবসায় জ্ঞান হয়, তারপর 'আমি ঘট জানছি;' এইরূপ অনুব্যবসায় জ্ঞান—এ সব সাহংকার বুদ্ধির এলাকা। সতের অনুভবও তাই ; ঘট প্রত্যক্ষে প্রথম নির্বিকল্পক ঘট সত্তার অনুভব, পরে বিশিষ্ট নামরূপোপাধিযুক্ত সবিকল্প ক ঘট সত্তার উপলব্ধি।

"যখন আপাতঃ নিরবচ্ছিন্ন কোন সুখ, বোধ বা সতের অনুভূতি হয়, তখনই ইণ্ডিকেটারের মত বুদ্ধি একবার নির্বিকল্প অবগাহী হয়ে আত্ম-হারা হয়, আবার স্বীয় রাজ্যে ফিরে আসে। কিন্তু মায়া-দর্পণের পৌনঃ-পৌনিক প্রতিবিম্বে তার মিথ্যা অভিজ্ঞা হয়—'সেই এই আমি, আমার এই নিরবচ্ছিন্ন বিশিষ্ট অনুভব হচ্ছে'। বুদ্ধি বৃত্তির পূর্বক্ষণাবচ্ছিন্ন অধিকরণ যে কাল, উত্তরক্ষণের উৎপত্তিস্থিতি নাশ কালে থাকে না। অতএব অধিকরণের অভাবে তৎ প্রতিযোগী বা আধেয় সাহংকার বুদ্ধি যে মিথ্যা, তা আর বলে দিতে হবে না। অবিদ্যাবশতঃ মায়া দর্পণে চিদাভাসের অতিক্ষিপ্র পৌনঃপৌনিকতাই অহংরূপ একত্বের অধ্যাস হয় মাত্র। কিন্তু প্রতি চিৎপ্রতিবিম্বরূপ অহংএর স্বাভাবিক গতি হচ্ছে ঐ স্বস্বরূপ নির্বিকল্পক বিম্ব সত্যজ্ঞানানন্দের সম্ভোগ বা তাদাত্ম্যানুভূতি। এই সম্ভোগ মানে বিশিষ্ট বুদ্ধিবৃত্তির মৃত্যুর মধ্য দিয়ে সত্য অমরত্বে অহংএর ভূমত্বলাভ।"

আচ্ছা, এই বুদ্ধির রাজ্য ও নির্বিকল্পের মধ্যে কোন ভেদক অবকাশ আছে ?

"না, তা হলে আর একটা তৃতীয় সত্তা স্বীকার করতে হয়, এবং তারপর আবার তাদের ভেদক চতুর্থ সত্তা স্বীকার করতে হয়, এই ভাবে অনবস্থ দোষ উপস্থিত হয়।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিন্তু নির্বিকল্প ও বুদ্ধিতে যদি সংযোগ-সম্বন্ধ স্বীকার করা যায়, অব্যাপ্যবৃত্তি বশতঃ দ্বৈতাপত্তি হয় এবং ব্রহ্মের অংশ কল্পনা করতে হয়। আর যদি সমবায়-সম্বন্ধ স্বীকার করা যায় যেমন মৃত্তিকা ও ঘটে এবং সেখানে কারণের কার্য্যে ব্যাপ্যবৃত্তিত্ব স্বীকার করলেও ব্রহ্ম বিকারী হয়ে পড়েন।

"আমরা এর কোনটাই স্বীকার করি না। আমরা আধ্যাসিক তাদাত্ম্য সম্বন্ধ স্বীকার করি, যেমন "রজ্জু" "রজ্জুসর্পে," শুক্তি ও "শুক্তিরজতে"।

তা হলে এ সম্বন্ধটা হলো সৎ ও অসৎ সম্বন্ধদ্বয়ে। তা হলে যে বস্তু স্বরূপতঃ উপস্থিত নেই, তার ধর্ম কি করে সৎ ব্রহ্মে অধ্যারোপিত হয় ?

"শুক্তিতে যখন রজত-ভ্রান্তি হয়, তখন রজত-স্মৃতির বিশেষ গ্রহ (জ্ঞান) রজতত্বটী প্রত্যক্ষ-শুক্তির সামান্যাংশে (কোন শুক্ল দ্রব্য মাত্র জ্ঞানে) অধ্যারোপিত হয়ে আধ্যাসিক তাদাত্ম্য বা "শুক্তি-রজত"রূপ একটী ভ্রান্তি-গ্রহ উপস্থিত হয়। সেখানে তখন রজত উপস্থিত থাকে না এবং প্রত্যক্ষ শক্তির বিশেষ জ্ঞান শুক্তিত্বটী মায়াবরিত থাকে।"

কিন্তু অরূপ যে ব্রহ্ম বস্তু তার প্রতিবিম্ব কিরূপ ?

"যেমন অরূপ আকাশে সূর্য্যালোকের নীলত্ব অধ্যারোপিত হয় এবং তারপর তা অগভীর জলে প্রতিবিম্বিত হয়ে জলকে গম্ভীররূপে প্রতীত করায়, সেইরূপ অরূপ ব্রহ্ম মায়ার দ্বারা অনুরঞ্জিত হয়ে মায়াবিকার যে স্বচ্ছ দর্পণ-সদৃশ জড় বুদ্ধি তাইতে প্রতিবিম্বিত হয়ে ব্যষ্টি ও সমষ্টি অহংকার সৃষ্টি করেন।

"কিন্তু এ সব যা হোক এক প্রকার-বলা হলো বটে, কিন্তু এ সব আরও পরিষ্কার করা দরকার, যা সময়ান্তর সাপেক্ষ। কিন্তু এটী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভুলো না যে, ব্যবহারিক ভোগেও সাহংকার বুদ্ধি আনন্দে লয় পায়, তথাপি জীব সেই অহংটীকে ক্রমাগত রক্ষা করবার চেষ্টা করছে!"

ছয়প্রকার মহত্ত্বপূর্ণ চার চারটি কথা

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী।

(১) চারপ্রকার পুরুষ

সংসারে পুরুষ চারপ্রকার—উত্তম, মধ্যম, কনিষ্ঠ ও নীচ। (১) যিনি নিজের প্রতি অন্যায় আচরণকারীর অনিষ্ট সাধন না করিয়া সর্ব্বদাই তাহার প্রতি ন্যায় ব্যবহার করেন, তিনি উত্তম পুরুষ। (২) যিনি নিজের প্রতি অন্যায় আচরণকারীর সহিত ভাল ব্যবহার ত করেনই না, কিন্তু মন্দ ব্যবহারও করেন না, তিনি মধ্যম পুরুষ। মধ্য পুরুষের ধারণা—যাহা কিছু নিজের অনিষ্ট হয়, তাহা স্বীয় প্রারব্ধ কর্ম্মের ফল—তাহাতে অন্য কাহারও দোষ নাই। অনিষ্ট-কারী তন্মতে নিমিত্ত মাত্র। (৩) যে ব্যক্তি অনিষ্টকারীর প্রতি অনিষ্ট ব্যবহার করে—সর্ব্বদা অন্যায়ের প্রতিশোধ লইবার জন্য সচেষ্ট থাকে, সেই ব্যক্তি কনিষ্ঠ শ্রেণীর অন্তর্গত। তাদৃশ প্রতিহিংসাপরায়ণ ব্যক্তিগণ আবার চার শ্রেণীতে বিভক্ত। তন্মধ্যে প্রথম শ্রেণীর ব্যক্তিগণ অন্যায়কারীর অন্যায়ের প্রতিশোধ-গ্রহণে কালবিলম্ব করেনা। দ্বিতীয় শ্রেণীর লোক নিজে অনিষ্ট না করিয়া আদালতের আশ্রয় গ্রহণ করে। তৃতীয় শ্রেণীর লোক আদালতে না গিয়া পঞ্চায়তের সাহায্যে দণ্ডের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্যবস্থা করে। চতুর্থ শ্রেণীর লোক অনিষ্টকারীর অনিষ্ট সাধনের জন্য ভগবৎ-সকাশে প্রার্থনা করে। (৪) নীচ শ্রেণীর মানব কল্যাণকারীর সহিতও অসদ্‌ব্যবহার করে। তাদৃশ লোকের দ্বারা কাহারও মঙ্গল সম্ভবপর নহে।

(২) চার প্রকার ভক্ত

প্রথম অর্থার্থী ভক্ত—যিনি স্ত্রী, পুত্র, ধনাদি ভোগ-পদার্থের জন্য ভগবদ্‌-ভজন করেন—যেমন ধ্রুব প্রভৃতি। দ্বিতীয় আর্ত্ত ভক্ত—যিনি ভোগ-পদার্থের জন্য ভজন করেন না, কিন্তু লৌকিক দুঃখ-নিবৃত্তির জন্য ভগবদ্‌-ভজন করেন। তৃতীয় জিজ্ঞাসু ভক্ত—যিনি ভীষণ সঙ্কটে পতিত হইয়াও ভগবানের নিকট কিছুই প্রার্থনা করেন না কেবল ভগবৎ-তত্ত্ব জানিবার জন্য নিরন্তর ভজন, ধ্যান, সৎ-সঙ্গাদি করেন—যেমন উদ্ধবাদি। চতুর্থ নিষ্কাম ভক্ত—যিনি মুক্তিরও কামনা করেন না—যেমন প্রহ্লাদ প্রভৃতি। গীতায় চারপ্রকার ভক্তের উল্লেখ আছে—অর্থার্থী, আর্ত্ত, জিজ্ঞাসু ও জ্ঞানী। গীতার মতে জ্ঞানী ভক্ত ভগবানের অতি প্রিয় (গীতা ৭।১৬—১৭)।

(৩) চারি প্রকার সুখী-দুঃখী জন

সংসারে সাধারণ লোক চার শ্রেণীতে বিভক্ত। প্রথম শ্রেণীর লোক ইহজগতে সুখে থাকেন এবং পরলোকেও সুখে থাকিবেন। কেননা, তাঁহারা পরলোক ও ঈশ্বরে বিশ্বাসী হইয়া ভজন, ধ্যান ও সৎসঙ্গ করার জন্য ইহ জগতে সুখ লাভ করেন ও সৎকর্ম্মানুষ্ঠানের ফলে পরলোকেও সুখ প্রাপ্ত হন। দ্বিতীয় শ্রেণীর মানব ইহলোকে দুঃখ-কষ্টে থাকে এবং পরলোকেও দুঃখ কষ্ট ভোগ করে। কারণ, তাহারা কাম-ক্রোধ-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লোভাদির বশীভূত হইয়া নিরন্তর ঝগড়া, লড়াই, মারপিট, মোকদ্দমা প্রভৃতিতে সদা রত থাকার দরুণ কষ্ট ভোগ করে এবং অসৎ কর্ম্মের ফলে পরলোকে দুঃখ প্রাপ্ত হয়। তৃতীয় শ্রেণীর মানবের ইহলোকে সুখ, কিন্তু পরলোকে দুঃখ। কারণ, তাহারা প্রারব্ধের ফলস্বরূপ এ জগতে নানা প্রকার সুখ ভোগ করে, কিন্তু ভোগাসক্ত হইয়া কামোপভোগ-প্রাপ্তির জন্য মিথ্যা, ছলনা, চুরি, ব্যভিচার প্রভৃতি দুষ্কার্য্যে রত থাকিয়া অসৎ কার্য্য করে এবং তৎফলে পরলোকে দুঃখ-দুর্গতি ভোগ করে। চতুর্থ শ্রেণীর মানব ইহলোকে দুঃখ ভোগ করিলেও পরলোকে সুখ প্রাপ্ত হয়। কারণ তাহাদিগকে নিষ্কাম ভাবে যজ্ঞ, দান, জপ, ধ্যান, ব্রত, উপবাস, সেবা, সংযম, ত্যাগ, তপস্যা প্রভৃতিতে নিযুক্ত থাকিবার দরুণ কষ্ট সহ্য করিতে হয় এবং লোকদৃষ্টিতে তাহাদিগকে দুঃখী বলিয়া মনে হয়। কিন্তু নিষ্কাম সাধন ও তপস্যার ফলে দেহত্যাগের পর তাহারা পরম গতি প্রাপ্ত হইয়া আত্যন্তিক সুখ ভোগ করে।

(৪) চার প্রকার মুক্তি

চার প্রকার মুক্তি যথা—সালোক্য, সামীপ্য, সারূপ্য ও সাযুজ্য। সালোক্য—ভগবানের দিব্যলোকে অবস্থান; সামীপ্য—ভগবৎ-সমীপে অবস্থান; সারূপ্য—ভগবৎ-সদৃশ রূপ-প্রাপ্তি; সাযুজ্য—ভগবদ্রূপের সহিত মিলন।

(৫) চার প্রকার মুক্ত পুরুষ

জীবন্মুক্ত পুরুষও চার প্রকার :—(১) যাঁহারা মুক্ত হইয়া নিজেদের কর্ম্মজীবনের আদর্শ সম্মুখে রাখিয়া ভগবদ্-ভক্তির উপদেশ প্রদান করতঃ সাধারণ লোকদিগকে সৎপথে চালিত করেন। (২) যাঁহারা মুক্তির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অধিকারী হইয়াও মুক্তি না চাহিয়া ভক্তি চাহেন এবং সঙ্গে সঙ্গে জনসাধারণকে ভগবদ্-ভক্তিতে রত রাখিবার জন্য তদনুরূপ কার্য্য করেন। (৩) যাঁহারা মুক্তিও চাহেন না, কোন উপদেশাদি কার্য্যেও নিযুক্ত থাকেন না—নিরন্তর একান্তভাবে ভাব-রাজ্যে থাকিয়া স্বীয় প্রিয়তম ভগবানের প্রতি অনন্য-ভক্তি-পরায়ণ হইয়া অবস্থান করেন। (৪) যাঁহারা মুক্ত হইয়া নিত্য উপরত অবস্থায় মগ্ন থাকেন—কাহারও উদ্ধারাদি কার্য্য করেন না।

(৬) চার প্রকার কথা

চার প্রকার কথার মধ্যে দুইটি স্মরণ রাখার যোগ্য এবং দুইটি বিস্মরণের যোগ্য। স্মরণ-যোগ্য কথা দুইটি—(১) কাহারও দ্বারা নিজের প্রতি কৃত উপকার মনে রাখা। তাদৃশ উপকার মনে রাখিলে মনে পবিত্রতার ভাব আসে, বিনীত ভাব জাগ্রত থাকে, উপকারীর উপকার শোধের জন্য মনে সদা চিন্তা জাগে এবং তদনুযায়ী কার্য্যের ফলে নিজের মঙ্গল হয়। (২) নিজের দ্বারা কৃত পরের প্রতি অপকার স্মরণ রাখা। ইহার স্মরণে চিত্তে অনুতাপ জন্মে, পুনরায় তাদৃশ অন্যায় না করার প্রেরণা জাগে, এবং অপকৃত ব্যক্তির সুখ-বিধানের জন্য মনে মনে বিচার চলিতে থাকে এবং পরিশেষে উক্ত ব্যক্তি ও ভগবানের নিকট ক্ষমা প্রার্থনার চেষ্টা বলবতী হয়। এই প্রকারে তাহার হৃদয়মল দূরীভূত হয় এবং তৎফলে নিজেরই মঙ্গল হয়।

বিস্মরণ-যোগ্য কথা দুইটি যথা—(১) নিজের দ্বারা কৃত উপকার ভুলিয়া যাওয়া। কারণ ইহার স্মরণে চিত্তে অভিমান জন্মে যে, আমি উপকারক এবং তৎফলে নিজের মধ্যে শ্রেষ্ঠত্ব-বোধ জাগ্রত হয় এবং উপকৃত ব্যক্তির প্রতি হেয়ভাব জন্মে। অধিকন্তু, যদি উপকৃত ব্যক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ না করে, তবে উপকারীর মনে দুঃখ হয় এবং উপকৃতের প্রতি অসন্তোষের ভাব জন্মে। ইহা ছাড়া, নিজ উপকারের কথা পরের নিকট প্রকাশ করিলেও উপকার-জনিত পুণ্য নষ্ট হয়। অতএব মানসিক ক্ষোভ, অভিমান ও পুণ্যক্ষয় হইতে রক্ষা পাইবার জন্য উহার বিস্মরণই শ্রেয়ঃ। (২) অপরের দ্বারা কৃত অপকারের বিস্মরণ। ইহার স্মরণে মনে দ্বেষ-হিংসাদির বৃত্তিসমূহ জাগ্রত হয় এবং তজ্জন্য তৎপ্রতি অনিষ্টাচরণের প্রবৃত্তিও প্রবল হইতে থাকে। তৎফলে একদিকে যেমন মানসিক যন্ত্রণা ভুগিতে হয় এবং কখন কখন পরিণামও খারাপ হইয়া পড়ে। এই জন্য উহার বিস্মরণই মঙ্গলজনক।

কিন্তু এই সব সদ্‌ভাব জাগ্রত রাখিয়া জীবনকে উন্নতির পথে চালিত করিতে হইলে সবল ও সুস্থ মনের প্রয়োজন। মনকে সবল ও সুস্থ রাখার সাহায্যের জন্য একটী ঔষধের কথা এই প্রসঙ্গে বলা হইতেছে। ঔষধটি বহুপরীক্ষিত এবং জনৈক সাধুর দিনচর্য্যা (Diary) হইতে সংগৃহীত। ঔষধটির নির্ম্মাণ প্রণালী :—

সংখ্যা		বস্তুর নাম		পরিমাণ
(১)	...	দুঃখ	...	৫ তোলা
(২)	...	নিয়মানুবর্ত্তিতা	...	১৫ তোলা
(৩)	...	পবিত্রতা	...	২০ তোলা
(৪)	...	ধৈর্য্য	...	১০ তোলা
(৫)	...	নম্রতা	...	২০ তোলা
(৬)	...	দান	...	১০ তোলা

এই সকল জিনিষ একত্র করিয়া ইহাতে এক সের 'দৃঢ় আশা'-রূপ জল ঢালো। তারপর ইহাদিগকে 'সর্ব্বহিত' রূপ কড়াইতে চড়াইয়া 'ভগবৎ-প্রেম'-রূপ অগ্নির সাহায্যে জ্বাল দাও। 'ঈশ্বর-প্রার্থনা' রূপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাতা দ্বারা উহাকে বার বার নাড়িতে থাক। এইরূপ করিতে করিতে যখন 'অহঙ্কার' রূপ ময়লা দূর হইয়া যাইবে, তখন উহাকে ক্বাথে পরিণত কর। অতঃপর ঐ ক্বাথ প্রতিদিন তিনবার করিয়া সকাল, সন্ধ্যায় ও মধ্য রাত্রিতে সেবন কর। এই ভাবে ইহা পনর দিন সেবন করিলে পাপ-রোগের ক্রমিক উপশম ও মনের ক্রমিক সুস্থতা ও সবলতা বুঝা যাইবে। প্রয়োজন-বোধে ঔষধটির সেবন পুনরায় চলিতে থাকিবে।

আনন্দ অমৃত-বিন্দু

১। সন্ন্যাস

দরিদ্রতা আলিঙ্গন করাই সন্ন্যাস নয়, কারণ ইহাতে পরিপূর্ণতা ও অনন্ত ঐশ্বর্য্য রহিয়াছে। সন্ন্যাসী ত্রিভুবনের স্বামী। জীর্ণ বসন পরিধানও সন্ন্যাস নহে। ভূমিতলবাস বা কন্থা আসনও সন্ন্যাস নহে। শ্মশ্রুধারণ বা দেহে কর্দ্দম লেপনও সন্ন্যাস নহে। বস্ত্রত্যাগ বা নিম্বপত্র ভক্ষণও সন্ন্যাস নহে। পর্ণকুটীরে বা পর্ব্বত-গুহামধ্যে বাসও সন্ন্যাস নহে। কমণ্ডলু বা মৃৎভাণ্ড-হস্তে ভ্রমণও সন্ন্যাস নহে। কারণ লক্ষ্মী ও সরস্বতী সদাই তাঁহার সহিত বাস করিতেছেন। তাঁহার নিকট কুটির বা প্রাসাদ, ছিন্ন বস্ত্র বা পট্টবস্ত্র, মিষ্টান্ন বা শাকান্ন একই প্রকার।

সন্ন্যাস অনাসক্তির মনোভাব। ইহা দরিদ্রতার বাহ্যাড়ম্বর নহে। ইহা পূর্ণতা, সচ্ছলতা, প্রাচুর্য্য। ইহা ভুক্তি ও মুক্তি। যে সন্ন্যাসী বাহিরে বিরক্তি অথচ অন্তরে সারা বাজার লইয়া বেড়াইতেছে,—সে বাহিরের আবরণে আকৃষ্ট ও বাহিরের বস্ত্রাদি-ত্যাগে মুগ্ধ অজ্ঞানী ধনী শেঠ ও বণিকদের ঠকাইয়া অর্থ সংগ্রহেচ্ছু মাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২। মানস পূজা

যেমন বাহ্য পূজার জন্য মন্দিরে বা পূজার ঘরে যাই, পুষ্প চন্দন, মধু, দুগ্ধ, ফল, গঙ্গাজল, কর্পূর, সুগন্ধাদি শ্রেষ্ঠ ও পবিত্র দ্রব্যাদি সংগ্রহ করি, ধূপ, দীপ প্রজ্জ্বলিত করি, প্রদীপমালায় আরতি করি, পুষ্পাঞ্জলি প্রদান করি, অভিষেক করি, নৈবেদ্যাদি নিবেদন করি, সেইরূপ মানস পূজায় আরও অধিকতর পবিত্র ও মূল্যবান দ্রব্যসম্ভার আহরণ আবশ্যক। নির্ম্মলতা, বিশ্বাস, শান্তি, ভক্তি, ধৈর্য্য, পবিত্রতা, সাহস, সরলতা, বিনয়, বিচার প্রভৃতি সৎগুণাবলী অর্জ্জন করা আবশ্যক। এই সকল দৈবী-সম্পদ্ মানস পূজার উপচার। জ্ঞানাগ্নি প্রজ্জ্বলিত কর, জ্ঞানালোকের আরতি কর। মানস পূজা বাহ্য পূজার অপেক্ষা অনেক কঠিন। গোলাপ বা যুঁই ফুলের চেয়েও শান্তিপুষ্প অধিক সুন্দর। প্রেমাশ্রু জগতের সকল প্রকার পূতবারি অপেক্ষা পবিত্রতর। ভক্ত যখন প্রকৃত প্রেমাশ্রু বিসর্জ্জন করে, তখন ভগবান তাহার সম্মুখে সত্বর আবির্ভূত হন।

৩। মায়ার মূল

বন্ধু, এখন মায়ার মূল কোথায়, তাহা লইয়া মাথা খারাপ করিও না, তাহার চেয়ে ইহার নাশের উপায় চিন্তা কর। ইহার নাশ হইলে তখন ইহার উৎপত্তির কারণ, ইহার স্বভাব, কিভাবে ইহা উত্থিত হইল ও তিরোহিত হইল, এ সকলই জ্ঞাত হইবে। একমাত্রা জ্ঞানরূপ মহৌষধি পান করিলে আর পুনর্জন্মরূপ মহাসাগরে নিমজ্জিত হইতে হইবে না। সত্য সত্যই ঘোরা মায়ার কোন সত্তাই নাই।

৪। জ্ঞান ও উপলব্ধি

জানা বা জ্ঞাত হওয়া মানেই উপলব্ধি করা। জাগতিক পদার্থের আকৃতি, বর্ণ, প্রকৃতি, ব্যবহার ও অন্যান্য বিষয়ের জ্ঞান আমরা বুদ্ধির

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাহায্যে আহরণ করি। ব্রহ্মকে বা অসীমকে এইভাবে অর্থাৎ যেমন জাগতিক পদার্থ জ্ঞাত হই, সেইভাবে জ্ঞাত হওয়া যায় না, কারণ ব্রহ্ম বুদ্ধির অগম্য ও অবোধ্য। কিন্তু ব্রহ্মকে অন্তরের শুদ্ধ মনের চক্ষুদ্বারা উপলব্ধি করা যায়। ব্রহ্মকে বা অসীমকে উপলব্ধি করা মানেই ব্রহ্মানন্দ সাগরে ডুবিয়া যাওয়া। ব্রহ্মকে জানা মানেই ব্রহ্ম হওয়া। 'ব্রহ্মবিৎ ব্রহ্মৈব ভবতি'— ব্রহ্মজ্ঞ ব্রহ্মই হইয়া যান।

৫। প্রভু! দেখা দাও

হে প্রভু, তোমার নাম ও রূপ উভয়ই এখনও আমার নিকট একটী প্রহেলিকা। যতই তোমার সন্ধান করি, ততই তুমি লুকাইয়া যাও। আমার প্রাণে শান্তি পাই না। সদাই তোমায় খুঁজিতেছি ও অপেক্ষায় রহিয়াছি। দুঃখের ব্যথা সদাই ভোগ করিতেছি। আমার আত্মীয় বন্ধুদের উপর নির্ভর করিতে পারি না, তাহারা ত ভগ্ন যষ্টিবৎ। হে মোর প্রিয়তম! কেবল তুমিই আমাকে মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পার। তোমার দ্বারে কতবার করাঘাত করিয়াছি, আমি তোমার দর্শন-পিপাসু, তোমার মধুর কণ্ঠধ্বনি, তোমার মধুর মনোহারী মুরলী-ধ্বনি শ্রবণেচ্ছু। হে প্রভু, এস, এস, ত্বরা কর, আর দেরী করিও না।

যোগ-আসন

৭। হলাসন (লাঙ্গলের আকৃতির ন্যায় আসন)

করিবার উপায়ঃ জমিতে একটী কম্বল বিছাও। চিৎ হইয়া সটান্ শুইয়া পড়। হাত দুইটী পাশে (করতল মাটির দিকে করিয়া) রাখিবে। পা দুটী জোড়া করিয়া রাখ। আস্তে আস্তে তাহাদের উত্তোলন কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পা মুড়িও না। হস্ত মোটেই তুলিবে না। শরীরের কোনস্থান বক্র করিবে না। একটা কোণ কর (obtuse angle)। তাহার পর আস্তে আস্তে নামাও। শরীরের উপর দিয়া দুমড়াইয়া পায়ের অগ্রভাগ মাটিতে ঠেকাও। হাঁটু সোজা ও যুক্ত রাখিও। পা ও জানুদ্বয় এক সরল রেখায় থাকিবে। চিবুক বুকের সহিত টিপিয়া রাখ। নাক দিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস প্রশ্বাস লও ; মুখ দিয়া লইও না।

অপর উপায়েও ইহা করা হয়। পূর্ব্বের আসন করিবার পর আস্তে আস্তে হাত দিয়া পায়ের অঙ্গুলীগুলি ধর। এ ভাবের আসনও ভাল। কোন প্রকার ঝাকুনি দিবে না। আসনের পর পা পুনরায় আস্তে আস্তে পূর্ব্বাবস্থায় আনয়ন কর। উপকারিতা : মেরুদণ্ডের ও তৎসংলগ্ন স্নায়ুগুলি ইহার দ্বারা বলবান হয়। সর্ব্বাঙ্গাসন ইহার দ্বারা পূর্ণ হয়।

যোগ-প্রশ্নোত্তরী

যোগ সংজ্ঞা :

প্রশ্ন : যোগ কি ?

উত্তর : ভগবানের সহিত মিলিত হওয়া। বস্তুতঃ ইহা অজ্ঞানের আবরণ দূরীকরণ তাহা হইলেই জীবে ও ব্রহ্মে (সৎচিদানন্দেরস্বরূপ) অভেদ জ্ঞান হইবে।

প্রশ্ন : যোগ ও জ্ঞানে (বেদান্তে) পার্থক্য কি ?

উত্তর : চিত্তের বৃত্তির নিরোধকে যোগ বলে, আর "আমি কে ?" "এ জগৎটা কি ?" "ব্রহ্ম কি ?" প্রভৃতি প্রশ্নের বিচারের পন্থা. হইতেছে জ্ঞানের (বেদান্তের) পন্থা।

প্রশ্ন : কোনটি সহজ ?

উত্তর : কাহারও পক্ষে যোগ সহজ, কাহারও পক্ষে বেদান্তের পথই সহজ। মনের গঠনের বিচিত্রতা ও স্বাভাবিক প্রকৃতগত বিভিন্নতা ভেদে অধিকারী বিভিন্নরূপ হয়। বেদান্তমার্গীর তীক্ষ্ণ বুদ্ধি, প্রখর বোধশক্তি ও প্রচণ্ড ইচ্ছাশক্তি থাকা আবশ্যক।

CC-0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন : উভয়ের গন্তব্য স্থান কি একই ?

উত্তর : হাঁ। যোগের ফলও জ্ঞান। পথ ভিন্ন হইলেও শেষ গন্তব্য স্থান একই-সেই ব্রহ্মে। রাজযোগীকেও শেষে শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসন করিতে হইবে।

প্রশ্ন : আমার মত লোকের পক্ষে (আমার বয়স ৪৫ পঁয়তাল্লিস) সংসার করিতে করিতে যোগ অভ্যাস করিতে পারে কি ?

উত্তর : হ্যাঁ। ধীরে ধীরে অভ্যাস করিতে হইবে।

প্রশ্ন : যোগ কি কেবল পুরুষের পক্ষেই উপযোগী ? স্ত্রীলোকেরা কি ইহা করিতে পারে না ?

উত্তর : রাণী চূড়ালা একজন বড় যোগী ছিলেন। তিনি এমন কি তাঁহার স্বামী শিখিধ্বজকে স্বমতে আনয়ন করিয়া সিদ্ধিলাভে সাহায্য করিয়াছিলেন। যোগাবাশিষ্ঠে এই উপাখ্যান লিখিত আছে। স্ত্রী-জাতি স্বভাবতই কোমল প্রকৃতি ও স্নেহপ্রবণ। তাই যোগ সাধনের জন্য যে কঠোরতা ও বৈরাগ্যের আবশ্যক, তাহাদের পক্ষে উপযোগী নহে। সে কারণ যোগিনীর সংখ্যা কম। প্রেম ও স্নেহপ্রবণতা প্রযুক্ত তাহাদের ভক্তির পথে সহজেই সিদ্ধি লাভ হয় ও ঈশ্বর-দর্শনাদি হয়। স্ত্রী বা পুরুষ উভয়েই অতি উচ্চ আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ করিতে পারে। ইহাতে কেবল স্ত্রী বা পুরুষ বলিয়া কোন বাধা নাই। গার্গী, মদালসা, সুলভা প্রভৃতি অনেকেই উচ্চ স্তরের যোগী বলিয়া খ্যাত আছেন।

প্রশ্ন : কি ভাবে যোগ অভ্যাস করিতে হয় ?

উত্তর : চিত্তের বৃত্তিগুলির নিরোধের দ্বারা কিম্বা "আমি কে" ? বা "ব্রহ্মের স্বরূপ কি ? এই সকলের বিচারের দ্বারা কিম্বা ভক্তি দ্বারা।

প্রশ্ন : যোগ অভ্যাসের সময় কি গুরুর আবশ্যকতা আছে ?

উত্তর : নিশ্চয়ই, ইহা অতি আবশ্যক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

যোগ সার

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

হঠ যোগ

হঠযোগী দেহ ও প্রাণ লইয়া সাধনা আরম্ভ করে, রাজযোগী মন লইয়া সাধনা আরম্ভ করে, জ্ঞানযোগীর সাধনার আরম্ভ বুদ্ধি ও ইচ্ছাশক্তি লইয়া।

হঠযোগী প্রাণ ও অপান বায়ুকে একত্র করিয়া পর পর একটী করিয়া একটীতে অগ্রসর হইয়া ছয়টী চক্র ভেদ করিয়া ব্রহ্মতালুতে অবস্থিত সহস্রারেলইয়া গেলে সিদ্ধাই সকল লাভ করেন। রাজযোগী ইহা পাইতে হইলে সংযম বা ধারণা, ধ্যান ও সমাধি দ্বারা ইহা প্রাপ্ত হন। জ্ঞানযোগী বিশুদ্ধ ইচ্ছা শক্তি বা সৎসঙ্কল্প দ্বারা ইহা পান। ভক্ত পরিপূর্ণ শরণাগতি দ্বারা ভগবৎ কৃপায় ইহা লাভ করেন।

নেতি, ধৌতি, নৌলি, বস্তি, ত্রাটক, কপালভাতি প্রভৃতি ক্রিয়া হঠযোগের অঙ্গ। কফ-প্রধান লোকেরা এই ক্রিয়াগুলি অভ্যাস করিবে। তারপর ভাল হঠযোগীর নিকট এগুলি শিক্ষা করিবে। কিন্তু হঠযোগ জীবনের উদ্দেশ্য নহে—উদ্দেশ্যে পঁহুছিবার একটী পথ মাত্র। সুস্বাস্থ্য লাভের পর রাজযোগ আরম্ভ করিবে।

আসন, কুম্ভক, মুদ্রা ক্রিয়া করিয়া কুণ্ডলিনীকে জাগরিত করিবে। তার পর সুষুম্না পথে চক্রের পর চক্র ভেদ করিয়া শেষে সহস্রারে লইয়া যাইবে। হে জ্যোতির সন্তানগণ! তোমরা কি অমৃতের ধারা পান করিবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভ্রাতঃ ! সুস্বাস্থ্য লাভ কর। স্বাস্থ্যহীন হইয়া কিরূপে জীবন ধারণ করিবে বা অর্থাদি উপার্জ্জন করিবে। স্বাস্থ্য বিহনে কিরূপে যোগ সাধন করিবে বা অন্য যে কোন কার্য্য করিতে চাও তাহা কিরূপে করিবে ? হঠ যোগের দ্বারা পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ কর। সহস্রারের অমৃতবিন্দু পান কর ও শিবের চিরস্থায়ী আলয়ে বাস কর।

যোগ-আসন

স্বাস্থ্য একটী শ্রেষ্ঠ সম্পদ ও পরম আকাঙ্ক্ষার বস্তু। প্রত্যেকের পক্ষেই সুস্বাস্থ্য একটী পরম কাম্য বস্তু। ইহা নিয়মিত যোগ-আসনের দ্বারা লাভ করা যায়।

আসন-অভ্যাসের দ্বারা মানসিক ভাবগুলি সংযত করা যায়, দেহের প্রতি অংশে প্রাণকে সমভাবে চালিত করিতে পারা যায়। অন্তর-ইন্দ্রিয়গুলি সুষ্ঠুভাবে কার্য্যকরী করা যায়, পেটের ভিতরের যন্ত্রগুলির ব্যায়াম দ্বারা সবল করা যায়। সাধারণ দেহের ব্যায়াম দ্বারা প্রাণ বা শক্তিকে বাহিরে আনা যায় কিন্তু আসনে ইহা ভিতরে চালিত হয়। আসন-অভ্যাসে অনেক ব্যাধি নিরাময় হয় ও কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়। যৌগীক ব্যায়ামের ইহাই বিশেষত্ব, যাহা অপর কোন ব্যায়ামে হয় না।

অন্ততঃ পনের মিনিটের জন্য প্রত্যহ কয়েকটী আসন অভ্যাস করিবে; তাহা হইলে তুমি সুন্দর স্বাস্থ্য লাভ করিবে। অভ্যাস নিয়মিতভাবে করিবে। নিয়মিত ভাবটী বিশেষ আবশ্যক। নিম্নলিখিত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কয়েকটী আসন অভ্যাস করিবে। ভুজঙ্গ, শলভ, ধনুর, সর্ব্বাঙ্গ, হল, ও পশ্চিমোত্তাশন। ভুজঙ্গ, শলভ ও ধনুক আসনে কোষ্ঠকাঠিন্য ও পিঠ ও পেশীর বেদনা দূর হয়। শিরঃ সর্ব্বাঙ্গ ও হলাসনে ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার সহায় হইবে, মেরুদণ্ড ঋজু ও নমনীয় করিবে ও সকল রোগ দূর করিবে। পশ্চিমোত্তাসনে পেটের মেদ নাশ করিবে ও পরিপাকের সহায় হইবে। শেষে শবাসনে সকল পেশী শ্লথ করিয়া দিবে।

সকালে খালিপেটে বা অন্ততঃ আহারের তিন ঘণ্টা পরে আসন অভ্যাস করিবে। প্রাতঃকালই ইহার পক্ষে প্রশস্ত। আসন-অভ্যাসের সময় চোখে চশমা রাখিবে না। ল্যাঙ্গট পরিবে। আহার সম্বন্ধে মিতাহারী হইবে। আসনে সিদ্ধিলাভ করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য্য পালন বিশেষ আবশ্যক। প্রথমে অল্প সময় হইতে আরম্ভ করিয়া পরে আস্তে আস্তে ইহা বাড়াইবে। আসন-আরম্ভের পূর্ব্বে মল, প্রস্রাব ত্যাগ করিয়া লইবে। দশ বৎসরের অধিক বালকেরা ও স্ত্রীলোকেরাও আসন অভ্যাস করিতে পারে।

পৃথিবীতে স্বাস্থ্যবান বালক বালিকার বিশেষ আবশ্যক। সেই ঋষি-মুনির ভারত, ভীষ্ম, ভীম, অর্জ্জুন, দ্রোণ, অশ্বত্থামা, কৃপ, পরশুরাম প্রভৃতি বীরের ভারত, রাজপুত বীর্য্য, শৌর্য্য সম্পন্ন রাজাদের ভারত আজ কতকগুলি দুর্ব্বল ভীরু কাপুরুষে পরিপূর্ণ! জাতি আজ মৃতপ্রায়। জগতে আজ অসংখ্য সাহসী, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি-সম্পন্ন সৈনিকের আবশ্যক, যাহারা অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ প্রভৃতি গুণসম্পন্ন হইবে।

—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রাণায়াম

প্রাণায়াম একটী নিশ্চিত বিজ্ঞান। ইহা অষ্টাঙ্গ যোগের চতুর্থ অঙ্গ। ইহা শ্বাস-প্রশ্বাস-নিয়ন্ত্রণ বা প্রাণ-সংযমবিষয়ক।

প্রাণায়ামে মন স্থির হয়, জঠরাগ্নি ও ক্ষুধাশক্তি বৰ্দ্ধিত হয়, স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়, রোগ নাশ হয়, আলস্য দূর হয়, শরীর লঘু ও স্বাস্থ্যবান করে ও কুলকুণ্ডলিনী জাগ্রত করে।

খালি পেটে প্রাণায়াম অভ্যাস করা উচিত। অভ্যাস নিয়মিতভাবে করা উচিত। অভ্যাসের পরই স্নান নিষিদ্ধ। প্রথমেই কুম্ভক বা শ্বাস রোধ করিতে নাই। আস্তে আস্তে মৃদুভাবে পূরক (বায়ু পূরণ) ও রেচক (বায়ু ত্যাগ) আরম্ভ করিতে হয়। সাধ্যের অধিক নিশ্বাস আটকাইবে না। পূরক, কুম্ভক ও রেচক ১ : ৪ : ২ এই হারে করিবে। যখন নিশ্বাস ত্যাগ করিবে, তখন অতি ধীরে ধীরে করিবে।

পদ্ম, সিদ্ধ বা সুখাসনে উপবেশন কর। মাথা ঘাড় ও মেরুদণ্ড সোজা ভাবে রাখ। আস্তে আস্তে বাম নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ কর, পূৰ্ব্বোক্ত হারে শ্বাস ভিতরে ভিতরে ধারণ এবং দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা তাহা ধীরে ধীরে ত্যাগ কর। ইহা একটী প্রাণায়ামের অৰ্দ্ধমাত্রা। আবার দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ, ভিতরে ধারণ ও বাম নাসিকা দ্বারা তাহা ত্যাগ করিবে। দুই এক মিনিটের অধিক শ্বাস ধারণ করিবে না।

তোমার সাধ্যমত দশ হইতে কুড়িটী এইরূপ প্রাণায়াম করিবে। নিজেকে ক্লান্ত করিবে না। এই সংখ্যা আস্তে আস্তে বাড়াইবে। ১৬ : ৬৪ : ৩২ মাত্রা অবধি করিতে পার, ইহা সুখপূৰ্ব্বক প্রাণায়াম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গ্রীষ্মকালে শীতলী অভ্যাস করিবে। ইহাতে রক্ত শোধনও শরীর স্নিগ্ধ হয়। শীতকালে বস্তিকার অভ্যাস করিবে। ইহাতে ক্ষয় বা হাঁপানী রোগের উপশম হইবে। এই অভ্যাস করিবার সময় মনে মনে "ওঁ" বা "রাম" নাম জপ করিবে। সঙ্গে সঙ্গে ব্রহ্মচর্য্য ও আহারে সংযম অভ্যাস করিবে। ইহাতে শীঘ্র শীঘ্র ফললাভ হইবে ও নাড়ী ও স্নায়ু সকল অতি শীঘ্র পরিষ্কৃত হইবে।

প্রাণ ও মনের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। যদি প্রাণকে আয়ত্ত করিতে পার, মনও আপনি সংযত হইয়া যাইবে। আবার মন সংযত হইলে প্রাণও আয়ত্ত হইয়া যাইবে। প্রাণ মনের সঙ্গে সম্বন্ধ এবং ইহার ভিতর দিয়া ইচ্ছা শক্তির সহিত সম্বন্ধ। আবার ইচ্ছা শক্তির ভিতর দিয়া জীবাত্মা ও তাহার মধ্য দিয়া পরমাত্মার সহিত সম্বন্ধ।

এই মুহূর্ত্তেই ঐকান্তিকভাবে ইহার অভ্যাস আরম্ভ করিয়া দাও। শ্বাস সংযম করিয়া মনকে স্থির কর। শ্বাস স্থির করিয়া সমাধিতে প্রবেশ কর। শ্বাস আয়ত্ত করিয়া দীর্ঘায়ু হও। শ্বাস সংযত কবিয়া শক্তি, শান্তি ও আনন্দের আধার যোগী হইয়া যাও।

কুণ্ডলিনী যোগ

সকল প্রকার জান্তব বা ধাতব শক্তির পশ্চাৎস্থিত প্রসুপ্ত ভুজগাকারা চিৎশক্তিকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। মূলাধার চক্রে অবস্থিত নিদ্রিত সম্মিলিত আদি শক্তিকেই কুণ্ডলিনী শক্তি বলে। এই কুণ্ডলিনী যোগে সপ্ত চক্র বা আধ্যাত্মিক শক্তির কেন্দ্র, কুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্রহ্মতালুস্থিত সহস্রারচক্রে ভগবান শিবের সহিত মিলন বিষয়ে বলা হইয়াছে। কুণ্ডলিনীশক্তির উর্দ্ধে মস্তকে গমনের পথে এই সপ্ত চক্র ভেদ করিয়া যায়।

এই সপ্তচক্র হইতেছে মূলাধার (গুহ্যমূলে), স্বাধিষ্ঠান (লিঙ্গমূলে), মণিপুর (নাভিমূলে), অনাহত (হৃদয়ে), বিশুদ্ধ (কণ্ঠে), আজ্ঞা (ভ্রূমধ্যে), সহস্রার (ব্রহ্মতালুতে)।

প্রাণপ্রবাহ বহনকারী সূক্ষ্ম অতীন্দ্রিয় স্নায়ুকে নাড়ী বলে। সাধারণ চক্ষুতে তাহা দৃষ্টি গোচর হয় না। তাহারা সাধারণ শিরা বা স্নায়ু নহে। ৭২০০টী নাড়ী আছে। তাহার মধ্যে তিনটী বিশেষ যথা :—ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না। সুষুম্না তাহাদের মধ্যে সর্ব্বপ্রধান। কারণ কুণ্ডলিনী কেবল ইহার মধ্য দিয়া যাতায়াত করে। কুণ্ডলিনী যোগের প্রথম সোপান হইতেছে নাড়ী শুদ্ধি। যখন সুষুম্না শুদ্ধ হয় তখনই কেবল কুণ্ডলিনী ইহার মধ্য দিয়া যাতায়াত করে। প্রাণায়ামের অভ্যাসের দ্বারা এই নাড়ী শুদ্ধ হয়।

যোগী প্রাণায়াম, বন্ধ ও মুদ্রা দ্বারা সুষুম্না নাড়ীর মুখ উন্মুক্ত করেন ও নিদ্রিত কুণ্ডলিনী শক্তিকে নিম্নের ছয়টী চক্রের মধ্য দিয়া ব্রহ্মতালুতে অবস্থিত সহস্রারে লইয়া যান। কুণ্ডলিনী মূলাধারে (সাড়ে তিন) ৩॥ পাক খাইয়া নিদ্রিত থাকে। তিনটি পাক তিনটী গুণ ও অর্দ্ধ পাক বিকৃতি জ্ঞাপক।

হঠযোগীরা প্রাণায়াম, আসন ও মুদ্রার দ্বারা, রাজযোগীরা মন সংযোগের দ্বারা, ভক্তেরা ভক্তি ও শরণাগতির দ্বারা, জ্ঞানীরা বিচারের দ্বারা, মন্ত্রজপ ও গুরুকৃপার দ্বারা কুণ্ডলিনী জাগ্রত করেন।

যদি তুমি পবিত্র ও বাসনা-রহিত হও, তবে কুণ্ডলিনী আপনিই জাগরিত হইয়া তোমাকে সাহায্য করিবে। হৃদয়ের অপবিত্র ও বাসনাময়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবস্থায় জোর করিয়া কুণ্ডলিনী জাগরিত করিলে, একস্তর হইতে অপর স্তরে যাত্রা কালে নানা প্রলোভন উপস্থিত হইয়া তোমার পতন হইবে। এই সকল প্রলোভনকে বাধা দিবার মানসিক শক্তি তোমার থাকিবে না।

যোগশাস্ত্রে দৃঢ় বিশ্বাসী, সাহসী, ভক্তিসম্পন্ন, দয়ালু, পবিত্র ও অকামী সাধকই সহজে কুণ্ডলিনী জাগরিত করিতে পারে ও সমাধি লাভ করিতে পারে। তাহার সংযমী ও সদাচার-সম্পন্ন হওয়া আবশ্যক। তাহার সর্ব্বদা গুরুসেবা-রত হওয়া চাই ও কাম ক্রোধ, লোভ, মদ ও মাৎসর্য্য-রহিত হওয়া চাই।

যখন কুণ্ডলিনী সহস্রারে চালিত হয়, যখন শিবের সহিত মিলিত হয়, তখন পরিপূর্ণ সমাধি বা পরম অসম্প্রজ্ঞাত আনন্দের অবস্থা হইয়া যায়। যোগী অমৃত-সুধা পান করে।

কুণ্ডলিনী মাতা তোমার যোগ-সাধনে সহায় হউন। তাঁহার আশীষ তোমার উপর বর্ষিত হউক।

রাজযোগ

রাজযোগ একটী নিশ্চিত বিজ্ঞান। ইহার উদ্দেশ্য সকল প্রকার চিত্তবৃত্তি বা মানসিক বিক্ষোপ নিরোধ করা। মন, তাহার বিশুদ্ধি ও সংযমই ইহার বিষয়। এই কারণে ইহাকে রাজযোগ বা যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলা হয়, ইহাকে অষ্টাঙ্গ যোগ বা আটটী অঙ্গ বিশিষ্ট যোগও বলা হয়।

ইহার আটটী অঙ্গ হইতেছে—যম (আত্মসংযম) নিয়ম (ধর্ম্মের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিয়ম পালন) আসন (বিভিন্ন ভাবে শরীর স্থাপনা) প্রাণায়াম (শ্বাস প্রশ্বাস নিয়মন) প্রত্যাহার (চিত্তকে অন্তর্মুখী করণ) ধারণা (মনঃ সংযোগ, চিত্তকেকেন্দ্রীকরণ বা একাগ্রকরণ) ধ্যান (ধারণার বিষয়ে চিত্ত নিবিষ্ট হইয়া কেবল তৎপ্রতি চিত্তের বৃত্তিধারা প্রবাহ কালে সদৃশ প্রত্যয় ধারার উপজনন) ও সমাধি (অতীন্দ্রিয় রাজ্যে অবস্থান)

নিম্নলিখিত বিষয় কায়মনোবাক্যে অভ্যাসকে যম বলে—অহিংসা (জীবের ক্ষতিকর কার্য্য না করা) সত্যম্ (সত্যের পালন) অস্তেয় (অপহরণ না করা) ব্রহ্মচর্য্য (বীর্য্যরক্ষা) অপরিগ্রহ (অপরের নিকট হইতে কিছু প্রাপ্তির চিন্তা-রাহিত্য)। ইহা যোগ সাধনের ভিত্তি।

নিয়ম নিম্নলিখিত পঞ্চকে বলে:—শৌচ (অন্তর্বহিঃ নির্ম্মলীকরণ) সন্তোষ (নিজ অবস্থায় তুষ্ট থাকা) তপঃ (কঠোর ভাবে নিয়ম পালন করা শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বারণ) স্বাধ্যায় (মোক্ষ শাস্ত্রের অধ্যয়ন ও মন্ত্রপাঠ) ঈশ্বর-প্রণিধান. ভগবানের পূজা ও শরণাগতি। মৈত্রী (সম-পর্য্যায়ের সহিত বন্ধুত্ব) করুণা (নিম্ন পর্য্যায়ের প্রতি দয়া) মুদিতা (উচ্চ পর্য্যায়ের প্রতি শ্রদ্ধা) এবং উপেক্ষা (দুষ্টের প্রতি অমনোযোগ)—এই চারটি ভাব অবলম্বন করিয়া জীবন পথে চলা বিধেয়। এই ভাব-চতুষ্টয় অবলম্বন করিলে ক্রোধ-হিংসাদি দূর হইবে এবং মানসিক শান্তিলাভে তুমি সমর্থ হইবে। অনন্তর ধীরে ধীরে যোগের ধাপে ধাপে উপরে উঠিয়া তুমি সর্ব্বোচ্চ স্থান (অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি) লাভ করিতে পারিবে। ইহাতে পুনর্জন্মের বীজরূপ সংস্কার সকল দগ্ধ হইয়া যাইবে।

যদি তুমি সত্যই অন্তর্নিহিত দৈবী শক্তিকে উদ্বুদ্ধ করিতে এবং সংস্কারের বন্ধন হইতে মুক্ত হইতে চাও, তবে রাজযোগে বর্ণিত চিত্ত বৃত্তি নিরোধের উপায় অবলম্বন করিবে। (ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয় ঃ—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)

১। প্রতিমাসে দুইটি মাসিক পত্রিকা বাহির হয় **The Divine Life** ও **The Membership Supplement.**

২। সাধন পথেরপথিক দিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষাধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটি অন্ন-ক্ষেত্র চালন হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মুল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র **Divine Life** এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা **Membership Supliment** বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটি, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

ॐ

1st December 1949.

Rajah Sahib M. Kumar
Hari Om.

A Saint is really a King of Kings. He is a great hero. He has annihilated all desires, aversion and anger.

He is ever peaceful. He radiates joy and peace. He has inner and outer control. He moves about in the world to enlighten the ignorant worldlings. He beholds God everywhere.

May you lead a Saintly life.

Sivananda

Om Namah Sivaya.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ৯ম সংখ্যা] [পৌষ, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

ওঁ আপ্যায়ন্তু মমাঙ্গানি বাক্‌প্রাণশ্চক্ষুঃ শ্রোত্রমথো বলমিন্দ্রিয়াণি চ সর্ব্বাণি। সর্ব্বং ব্রহ্মৌপনিষদং মাহং ব্রহ্ম নিরাকুর্য্যাং মা মা ব্রহ্ম নিরাকরোদনিরাকরণমস্ত্বনিরাকরণং মেহস্তু তদাত্মনি নিরতে য উপনিষৎ সুধর্ম্মাস্তে ময়ি সন্তু তে ময়ি সন্তু।

ওঁ শান্তিঃ! শান্তিঃ! শান্তিঃ!

আমার সকল অঙ্গ, বাক্য, প্রাণ, চক্ষু, কর্ণ, বল ও সকল ইন্দ্রিয়গুলি শক্তিসম্পন্ন হউক। সবই উপনিষদের ব্রহ্ম। ব্রহ্মকে কখন যেন অস্বীকার না করি। ব্রহ্মও আমাদের যেন ত্যাগ না করেন। ব্রহ্ম যেন কখন অস্বীকৃত না হন। ব্রহ্মের দ্বারাও যেন ত্যক্ত না হই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মরীচিকার সন্ধানে

সুখ! মানুষ নিয়ত এক অন্তহীন অন্বেষণের পশ্চাতে ধাবমান—তাহা হইতেছে সুখ। কেহই একটুও দুঃখকে চায় না।

মানবের সারা বিশ্বব্যাপী কর্ম্মব্যস্ততা, পশ্চাতে রহিয়াছে. দুঃখের হস্ত হইতে মুক্তি পাইবার বাসনা। এই সুখানুসন্ধানই মানবকে অহরহ অর্থ, শক্তি, নাম, যশ ও জাগতিক সুখলাভের চেষ্টায় ধাবিত করাইতেছে। এই বাসনাই তাহাকে নব নব পার্থিব সুখের যন্ত্রাদির সৃষ্টি করিতে, আত্মরক্ষায় ও পরকে আক্রমণ পূর্ব্বক যশ ও সাম্রাজ্য লাভের জন্য প্রাণান্তকর অস্ত্রের উদ্ভাবন করিতে চালিত করিতেছে।

কিন্তু সকলই বিফল হয়, সুখ সদাই তাহার হস্তের বাহিরে রহিয়া যায়। সুধু তাহাই নহে, এই সকল ইন্দ্রিয় সুখ সহসা বিশ্বাস-ঘাতকতা করিয়া তাহার দুঃখের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। সকল প্রকার ইন্দ্রিয়সুখ ভোগের মুহূর্ত্তেই তাহার সম্মুখে ভস্মে পরিণত হইয়া যায়। যাহাকে সে পূর্ব্বে নিরীহ মেষশাবক বলিয়া মনে করিয়াছিল, তাহাই ভয়ঙ্কর শার্দ্দূলের আকার ধারণ করে। কাম তাহার অন্তস্থল চর্ব্বণ করিতে থাকে। মোহিনী সুরা স্নায়বিক দুর্ব্বলতা আনয়ন করে। কৃত্রিম জীবন-যাত্রার প্রণালী তাহাকে রোগগ্রস্ত করে। দুরাকাঙ্খা তাহার বিবেচনা শক্তিকে অন্ধকার করিয়া দেয়। কামনাগুলি তাহার স্বপ্নকে কলুষিত করে। অর্থের সহিতই অস্থিরতা আসিয়া উপস্থিত হয়। সংসার মানেই অশান্তি। ইন্দ্রিয়গুলি, যাহাদের উপর সে তাহার সকল সুখের আশা স্থাপনা করিয়াছিল, তাহাকেই গ্রাস করে। তাহাদের কঠোর তাড়নায় মানুষ চিৎকার করিয়া বলে "সুখ কোথায়? কি করিয়া তাহাকে পাইব?" কিন্তু সে কোন উত্তরই পায় না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দৈবক্রমে যদি বা সে ইহার হস্ত হইতে রক্ষা পায়, যদি ভাগ্যদেবী তাহার উপর সদয় হন, তখন আবার বার্দ্ধক্য, জরা ধীরে ধীরে আসিয়া তাহাকে গ্রাস করিতে উপস্থিত হয়। ইন্দ্রিয় যন্ত্রগুলি যাহা তাহার যৌবনে ও প্রৌঢ়াবস্থায় তাহাকে রক্ষা করিতেছিল, এখন তাহাকে উপহাস করে। যুগ যুগ সঞ্চিত এই অভিজ্ঞতা তোমার পক্ষে কি যথেষ্ট নহে? তুমিও কি এই সংসার চক্রে গতানুগতিক ভাবে নিষ্পেষিত হইতে চাও? ইহা অপেক্ষা আর কি মূর্খের কার্য্য হইতে পারে। ঋষিদের অমূল্য উপদেশ গ্রহণ কর ও জীবনকে সেই ভাবে চালিত কর। শাস্ত্র অধ্যয়ন কর ও সেই সনাতন পথ অবলম্বন কর। যোগ অভ্যাস কর, ধ্যান কর এবং ইহ জন্মেই আত্মাকে উপলব্ধি কর।

বর্ত্তমানের আবশ্যকতা

বর্ত্তমানে ভারতের জাতীয় দৃষ্টিভঙ্গির বিশেষতঃ শিক্ষা ও সমাজতত্ত্ব বিষয়ে আমূল পরিবর্ত্তনের আবশ্যকতা আসিয়াছে। এমন কি শিল্প-বাণিজ্যের জাতীয়তাকরণ অপেক্ষা করিতে পারে, কিন্তু এই বিষয়ের জাতীয়তাকরণ অতি শীঘ্র অত্যাবশ্যক। ভারতীয় প্রত্যেক কার্য্যেরই ভিত্তি আধ্যাত্মিকতার ভিত্তির উপর হওয়া উচিত; তবেই তাহা স্থায়ী হইতে পারিবে।

অতি সত্বর এদেশের শিক্ষা পদ্ধতির পুনর্গঠন হওয়া আবশ্যক। আধ্যাত্মিক শিক্ষা, যাহা অসাম্প্রদায়িক ও সার্ব্বজনীন, যুবকদের তাহা শিক্ষা দেওয়া উচিত; তৎসহ যোগ অভ্যাস শিক্ষা দেওয়া উচিত। বিদ্যালয়গুলিকে কতকগুলি ভারতীয় সংস্কৃতির বিরোধী ও অবান্তর পাণ্ডিত্যের পুস্তকাধার সৃষ্টি না করিয়া প্রকৃত মহৎ চরিত্র গঠনের স্থান করা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উচিত ; যাহাতে তথায় স্বাস্থ্য, শক্তি, উৎসাহ, জ্ঞান ও সকলের অন্তরস্থিত সেই সুপ্ত দিব্যভাবের সুরে বাঁধা যুক্তিযুক্ত সঙ্গত জীবনের আদর্শ হইতে পারে।

সনাতন সামাজিক আচার পদ্ধতির প্রতি শ্রদ্ধা-সম্পন্ন হইতে হইবে। আমাদের রাষ্ট্রের উচিত সুশিক্ষার দ্বারা আমাদের জাতীয় মনের আমূল পরিবর্ত্তন আনয়ন করা। গীতা, কোরান, বাইবেল, জেন্দাভেস্তা ও গ্রন্থ-সাহেব প্রভৃতি ধর্ম্মগ্রন্থের প্রতি শ্রদ্ধা ও ভক্তি আনিতে হইবে, কারণ ইহারা শাশ্বত ও সার্ব্বভৌমিক জ্ঞানের আধার। পাশ্চাত্য ধর্ম্মহীন কেবল বস্তুতান্ত্রিক শিক্ষার অন্ধ অনুকরণ বিচার বুদ্ধির দ্বারা ত্যাগ করিতে হইবে।

ইহাই এখন ভারতের প্রথম আবশ্যক, তবেই ভারত তাহার পূর্ব্বের মহিমায় পুনঃস্থাপিত হইতে পারিবে। এই সংস্কৃত ভারত আবার বিশ্ব শান্তি ও বিশ্বভ্রাতৃত্বের ভাব আনয়নে মহান্ স্থান গ্রহণ করিবে।

(২০৮ পৃষ্ঠার শেষাংস)

সাগর বক্ষে অসংখ্য বীচিমালা উত্থিত হইয়া নৃত্যরতা থাকিয়া আবার সাগর বক্ষেই মিলাইয়া যায় সেইরূপই যখন সৃষ্টি প্রকাশ হইতে আরম্ভ হয়, সেই এক ও অদ্বিতীয়ের মধ্য হইতে অসংখ্য জীব ব্যক্ত হইয়া পড়ে এবং এ জগতের দৃশ্যমান সংখ্যাতীত জীবমূর্ত্তি ধারণ করে। ইহার পরই বিবর্ত্তন বা অভিব্যক্তির ধারা আরম্ভ হইল যে ধারা শেষে সেই আদি কারণে যাইয়া নিজেকে হারাইয়া ফেলে। ইহাই সেই ভগবদ্-ইচ্ছায় সৃষ্টির ধারা বা অভিব্যক্তি, পুনঃ পুনঃ আবর্ত্তন ও বিবর্ত্তন চক্র।

জীবাত্মা পরমাত্মার অংশ বলিয়া স্বভাবতই তাহার স্বরূপ। জগৎ চক্রের আবর্ত্তনে পড়িয়া, নিজের ঈশ্বর স্বরূপত্ব অজ্ঞান মায়ায় আবৃত হওয়ায় এবং স্থূলের বন্ধনেব মধ্যে পড়িয়া চৈতন্য আবদ্ধ হওয়ায়, জীব সর্ব্বদা চেষ্টা করিতেছে এই বিচ্ছেদ, বন্ধন ও অপূর্ণতার ভাবকে দূর করিতে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীরামকৃষ্ণের শিক্ষা পদ্ধতি

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

১। "আপনি আচরি ধর্ম লোকেরে শিখায়" নিজে আচরণ না কোরে এবং তার ফল realise না কোরে তিনি কাকেও কোন উপদেশ কোরতেন না। বোলতেন—লোকে শুনবেক কেন। ষোল টান্ কোরলে তবে লোকে এক টান্ করবে। তিনি কেবল theory উপদেশ কোরতেন না। মন-মুখ এককরা তাঁর প্রধান শিক্ষা।

২। তাঁর ভাষা ছিল গ্রাম্য—সহজ, সরল, যা পণ্ডিত ও মূর্খ সকলকে appeal করে। দৃষ্টান্তগুলি তিনি ধনী ও দরিদ্রের সাধারণ পারিপার্শ্বিক ঘটনা ও ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলি হোতে গ্রহণ করতেন, যেমন চকমকি, ডিঃ গুপ্ত, ঢেঁকিতে চালভানা, ভিজে দেশলাই।

৩। যেরূপ জিজ্ঞাসু হৌক তাকে তিনি খুব seriously গ্রহণ করতেন, কেবল দেখ্তেন যে সে সশ্রদ্ধ, সরল ও আন্তরিক জিজ্ঞাসু কিনা। বৃথা তার্কিক বা বড়লোক পরীক্ষকদের তিনি গ্রাহ্যই করতেন না। যাঁরা শাস্ত্রের যথার্থ নির্ণয়ের জন্য তাঁর জ্ঞান, বাক্য, চরিত্র পরীক্ষা কর্ত্তো, তিনি তৎক্ষণাৎ সরল শিশুর মতন তাঁদের কাছে পরীক্ষা দিতেন তাতে তাদের সংশয় দূর হোয়ে দৃঢ় বিশ্বাস আস্তো। মথুর বাবু ও ডাঃ সরকারের কাছে তিনি বহুবার পরীক্ষা দিয়েছেন।

৪। যার দোষগুলি স্বভাবগত হোয়ে গেছে, তাকে তিনি সেগুলি ত্যাগ না করে কেবল কতকগুলি সহজ সাধন প্রণালী উপদেশ করে তা'র চরিত্রের সংস্কার সাধন করতেন। যেমন, মদ খেও, তবে তা'র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আগে মাকে একবার চিন্তা কোরে নিও। সংসার থেকে সাধন ভজন করা, মানে, কেল্লার মধ্যে থেকে লড়াই করা।

৫। তিনি কখনও সকলকে এক ধাঁজের উপদেশ কর্ত্তেন না। —যার পেটে যা সয়। তিনি মানুষকে দেখলেই তা'র ভিতরকার চরিত্রটা বুঝতে পারতেন। যে ভাবপ্রবণ তাকে ভক্তি যোগ সম্বন্ধীয়, যে বিচার-প্রবণ তাকে জ্ঞান যোগ এবং যে কর্মপ্রবণ, তাকে কর্ম যোগ উপদেশ করতেন। একের ভাব তিনি অপরের ওপোর চাপাতেন না। চরিত্রানুযায়ী পৃথক পৃথক উপদেশ করতেন, এমন কি একের উপদেশকালে, অপরের থাকাও তিনি পছন্দ করিতেন না। কেবল যেগুলি সাধারণ উপদেশ, অর্থাৎ যেগুলি মান্‌লে নিজের, অপরের ও সমাজের মঙ্গল হয় সেগুলি সকলের সমক্ষে তিনি উপদেশ করতেন। কারণ তাঁর maxim ছিল—যত মত তত পথ। তিনি কেবল উপদেশ দান কোরে খালাশ হোতেন না। নিজে গিয়ে; লোক পাঠিয়ে খবর নিতেন এবং তাদের ব্যথার ব্যথী ও সুখে সুখী হোতেন।

৬। তাঁর উপদেশের নানাবিধ উপাদান ছিল। তার মধ্যে প্রধান হচ্ছে—

(ক) Parabelic representation of Truth. ছোট ছোট গল্পের ভিতর দিয়ে গভীর তত্ত্বের উপদেশ, যেমন সিংহ শাবকের মেষত্ব ভেদের ভিতর দিয়ে বেদান্তের সূক্ষ্মতত্ত্ব পণ্ডিত অপণ্ডিত উভয়ের উপযোগী করে বুঝিয়েছেন। সাপের গল্পের ভিতর দিয়ে অহিংস প্রতিরোধ জিনিষটি বুঝিয়েছেন।

(খ) প্রতীক উপন্যাস—Symbolic Representation of Truth,—একটা কল্পিত চিত্রের ভিতর দিয়ে মূলতত্ত্বটি বুঝিয়েছেন,—যেমন, সরোবর,—পদ্মপাতা ও পুষ্প দিয়ে ঢাকা,—সরে গেলে, স্বচ্ছ জল; অর্থাৎ মায়াবরিত ব্রহ্ম মায়াপসারিত ব্রহ্ম। মায়াবরণে সৃষ্টিরূপ পদ্মগুলি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোনটি কুঁড়ি, প্রস্ফুটিত অথবা ঝরে পড়ছে। মায়াবাধিত বা অপসারিত হোলে এক স্বচ্ছ ব্রহ্মই থাকে। মায়ার স্বরূপ, যথা,—একটি যুবতী মেয়ে প্রসব করলে, পালন করলে আবার খেয়ে ফেল্‌লে—ইত্যাদি। মোমের ফলফুল পাতা লতা আতা দিয়ে ব্রহ্ম ভেদাভেদ সৃষ্টির বর্ণনা।

(গ) ছোট ছোট যুক্তি—Logical Representation,—ঘট থাকলেই কুম্ভকার থাকবে, শোলার আতায় আসল আতা মনে পড়ে। ঘর থাকলেই ঘরণী থাকবে। সেইরূপ সৃষ্টি কার্য্য থাকলেই স্রষ্টার কথা মনে পড়ে। প্রতিমা দেখে চিন্ময় রূপ স্মরণ হয়;—বিশিষ্টাদ্বৈতবাদি বোঝাবার সময় বীজ, শাঁস ও খোসাযুক্ত বেলের দৃষ্টান্ত। একটা বাদ পড়লে ওজনে কম পড়বে। দেখ্‌তে না পেলেও বস্তু থাকৃতে পারে। যেমন দিনে তারা দেখ্‌তে পাওয়া যায় না।

৭। অনেক সময়ে ব্যাখ্যা না করলেও দৈহিক বিকার ও ব্যবহারই উপদেশের কাজ করতো। যথা দুষ্ট নারী ও টাকা স্পর্শ করলে তাঁর দেহ সঙ্কুচিত হোত। তিনি কেশবকে কখনও নমস্কার কর্ত্তে বলেননি। কিন্তু তাঁকে সাষ্টাঙ্গে নমস্কার করে দেখালেন সকলের অন্তর্য্যামী নারায়ণকে নমস্কার কর্ত্তে হয়। তিনি জীবে দয়ার পরিবর্ত্তে জীবসেবা প্রচার করলেন। কারণ তিনি দেখলেন, একই ষট্‌চক্রকুণ্ডলিনী রসিকের (মেথর) মধ্যে; এই দেখে সেবা ধর্ম্ম প্রচার করলেন রসিকে মেথরের পাইখানা পরিষ্কার করে—এ'টো পাতা মাথায় কোরে নিয়ে, জীবের পাপ নিজ দেহে ভোগ কোরে।—নারী জগদম্বার রূপ, প্রতীক, তিনি প্রচার করলেন স্বীয় সহধর্ম্মিনীকে দেবীজ্ঞানে পূজা কোরে এবং নিজ জপ মালা তাঁর করে সমর্পন করে।

৮। আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ভিতর তাঁর ব্যবহারিক জীবন কিরূপ ভুলভ্রান্তিশূন্য ও উদারপন্থী এ সম্বন্ধে তাঁর আচরণগুলি একটি বিশেষ উপদেশ।—মশলার বেটুয়া, গামছা ভুল না হওয়া, ক্রেয় জিনিষটি খতিয়ে নেওয়া, যোগেন মহারাজের গল্প, দেশলাই জ্বালা, মাদুর পাতা, আসন পাতা ও তোলা শেখান, ইংরাজী শিক্ষিতদের আদর, বৈজ্ঞানিক যন্ত্র ও তত্ত্ব পরীক্ষা ও প্রতিবাদ, Steamer Journey, থিয়েটার, Zoo, Museum, লেমনেড্‌ বরফ খাওয়া।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবদ্‌ভজন ও শরণাগতি

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী।

সাধারণতঃ লোক নাম জপকেই ভজনক্রিয়া মনে করে। যদ্যপি নামোচ্চারণও ভজন, তথাপি অন্য প্রকারে কৃত ভগবৎসেবাও ভজন। ভগবদ্‌ভজন কোনও এক প্রকার ক্রিয়ায় সীমাবদ্ধ হয়না। 'ভজন' শব্দ 'ভজ্' ধাতু হইতে নিষ্পন্ন এবং 'ভজ্' ধাতু "সেবায়াম" বলা হয়। তাৎপর্য্য এই যে ভজনীয়ের সেবা, তাহার ইচ্ছানুযায়ী ব্যবহার,—উহা যে ভাবেই করা হউক, উহাই ভজন। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, ভজনের সময় যেন ভগবদ্-স্মৃতি জাগরূক থাকে,—সাংসারিক চিন্তা না আসে। ভগবৎ-স্মৃতির বদলে সংসার-চিন্তা থাকিলে তাহা ভগবদ্ ভজন হইবে না—যেমন কবীরদাসজী বলিয়াছেন—

মালা তো করমেঁ ফিরৈ, জীভ্ ফিরৈ মুখ মাহিঁ।
মনুর্খা তো চহুঁ দিশি ফিরৈ, যহ তো সুমিরণ নহী॥

মানুষ মানুষকে ধাপ্পা দিতে পারে; কিন্তু ভগবানের নিকট কিছুই লুকান থাকে না। এই জন্য নাম জপ করিতে হইলে ভাব সৎ হওয়া চাই। যাহাতে ভগবান্ প্রসন্ন হন, তাহাই ভজন। যাহাতে ভগবান্ অপ্রসন্ন হন, তাহা ভজন নামের যোগ্য নহে। ভগবানের আজ্ঞানুসারে যাহা কিছু করা হয়, তাহাই ভজন—তাহাই তাহার সেবা। গীতায় শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—

যতঃ প্রবৃত্তির্ভূতানাং যেন সর্ব্বমিদং ততম্।
স্বকর্ম্মণা তমভ্যর্চ্চ্য সিদ্ধিং বিন্দতি মানবঃ॥ (গীতা ১৮।৪৬)

ভজনে ভগবান্ বা ভগবৎ প্রেমের চিন্তন ছাড়া অন্য কোন বস্তুর কামনা থাকিবেনা। তাহা হইলে ভজন ব্যভিচারী হয়; যেমন গীতায় বলা হইয়াছে,—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'ময়ি চানন্যযোগেন ভক্তিরব্যভিচারিণী'। (১৩।১১)
'মাং চ যোঽব্যভিচারেণ ভক্তিযোগেন সেবতে'। (১৪।২৬)

ভজন সর্ব্বদা শুদ্ধ, নিষ্কাম ও প্রেম অকপট হওয়া চাই এবং ভজন সুগুপ্ত রাখা আবশ্যক। গুপ্ত সাধন নির্দ্দোষ থাকে এবং সাধনে বিঘ্ন উপস্থিত হয় না। কিন্তু প্রকাশ্য সাধনে মনে অভিমান, প্রতিষ্ঠাদি অনেক বিঘ্নপ্রাপ্তির ভয় থাকে।

ভজনে পাপচারণের প্রশ্রয় মোটেই দেওয়া উচিত নয়। অহিংসা সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, অমানিত্ব, নিষ্কপটতা, অক্রোধ, সেবা, সন্তোষ প্রভৃতি সদ্‌গুণ সমূহের স্থান হৃদয়ে থাকা চাই। নাম জপ করিবার সময় নামীর সহিত নামের বিস্মৃতি যেন না ঘটে—'তজ্জপস্তদর্থভাবনাং' (যোগ ১।২৮) আর জপ দীর্ঘকাল ধরিয়া অভ্যাস করিতে হইবে—'স তু দীর্ঘকাল-নৈরন্তর্য্য-সৎকার-সেবিতো দৃঢ়ভূমিঃ (যোগ ১।১৪)। অধিককাল পর্য্যন্ত অন্তরঙ্গ ও বাহিরঙ্গ সাধনে যুক্ত হইয়া চেষ্টা করিলে অধিক ফল লাভ হয়। বহিরঙ্গ সাধন বলিতে নির্জ্জন বাস, যে কোন আসনে উপবেশন, মালাদি জপ, অশন বসনে সংযম ইত্যাদি বুঝায়। আর অন্তরঙ্গ সাধন বলিতে ঈশ্বরের গুণ, মহিমা স্বরূপাদির চিন্তন, কাম-ক্রোধাদি পরিহারের চেষ্টা, মনের স্থৈর্য্য ইত্যাদি বুঝায়। বহিরঙ্গ সাধন অপেক্ষা অন্তরঙ্গ সাধন শ্রেষ্ঠ।

সাধন ভজনের উত্তমফলস্বরূপ মানবদেহ অত্যন্ত দুর্লভ—এইজন্য মনুষ্যযোনি শ্রেষ্ঠ। এই মনুষ্যশরীর সংসারসাগর পার হইবার সুদৃঢ় নৌকা সদৃশ। এই নৌকাকে যিনি ঠিক পথে চালিত করেন, তিনি সদ্‌গুরু। ভগবৎকৃপারূপী অনুকূল বায়ুও সব সময়ই বহিতেছে। ইহার উপর যদি সৎগুরু লাভ করা যায়, তবে মানব-জীবন ধন্য হয়।

যে মানব নিজের কল্যাণ চাহেনা, তাহাকে আত্মঘাতী বলা হয়। এখানে আত্মা বলিতে দেহ সংযুক্ত আত্মা; কেননা, কেবল আত্মার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিনাশ নাই। যে মানব নিজ স্বরূপ অবগত নহে, পরম হিত বিনা যে স্বেচ্ছায় ভগবদ্‌বিরোধী কার্য্য করে, সেও আত্মঘাতী বলিয়া বিদিত। এতাদৃশ জীবনধারী মানবের পরিণাম অত্যন্ত খারাপ। গীতায় বলা হইয়াছে—

'তানহং দ্বিষতঃ ক্রূরান সংসারেষু নরাধমান্।
ক্ষিপাম্যজস্রমশুভানাসুরীষ্বেব যোনিষু॥' (১৬।১৯)
'আসুরী যোনিমাপন্না মূঢ়া জন্মনি জন্মনি।
মামপ্রাপ্যৈব কৌন্তেয় ততো যান্ত্যধমাং গতিম্॥' (১৬।২০)

হে অর্জ্জুন, এই সব মূঢ় লোক জন্মে জন্মে আসুরী যোনি প্রাপ্ত হইয়া আমাকে প্রাপ্ত হয় না এবং তজ্জন্য নীচ অধমগতি প্রাপ্ত হয়। এই পরিণামকেই আত্মঘাত বলা হইয়াছে। মনে রাখিতে হইবে, নিজের দ্বারা নিজেকেই সংসার-সমুদ্র হইতে উদ্ধার করিতে হইবে—উদ্ধরেদা ত্মনাত্মানং' (গীতা ৬।৫)। আর সর্ব্বদা প্রার্থনা থাকিবে—যেন সর্ব্বভাবে ভগবানের আশ্রয় লইতে পারি 'তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত'। অধিকন্তু সর্ব্বদাই যেন স্মরণ থাকে, ভগবদ্‌বর্ণিত সমস্ত উপদেশের সাঃ শরণাগতি এবং ইহাই ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণের গুহ্যত্তম বচন—

"সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥ (গীতা ১৮।৬৬।

এতৎ প্রসঙ্গে শরণাগতি সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা হইতেছে। শ্রীভগবান্ গীতায় বলিয়াছেন—

তমেব স্মরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎপ্রসাদাৎ পরাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম॥
(গীতা ১৮।৬২)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনুষ্য জীবনের চরম লক্ষ্য আত্যন্তিক আনন্দ-প্রাপ্তি। আত্যন্তিক আনন্দ পরমাত্মাকে প্রাপ্ত হইলেই হয়। এইজন্য পরমাত্ম-প্রাপ্তিই মনুষ্য-জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য শাস্ত্রকার ও মহাত্মগণ অধিকারী অনুসারে অনেক উপায় ও সাধনের উপদেশ দিয়াছেন। কিন্তু বিচার করিয়া দেখিলে ঐ সমস্ত সাধন ও উপদেশের মধ্যে পরমাত্মার শরণাগতির ন্যায় সরল, সুগম, সুখসাধ্য সাধন অন্য কিছুতেই প্রতীত হয় না। এই জন্য প্রায় সকল শাস্ত্রেই ইহার প্রশংসা করা হইয়াছে। প্রথমতঃ অর্জ্জুন 'শিষ্যস্তেহং শাধি মাং ত্বাং প্রপন্নম্ (গী ২।৭) বলিয়া শরণাগত হইলে শ্রীভগবান্ উপদেশ আরম্ভ করেন এবং অন্তে উপদেশের উপসংহার করিতে গিয়া বলেন—

'সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং স্মরণং ব্রজ।
অহং ত্বা সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মাশুচঃ॥ (গী ১৮।৬৬)

এই উপসংহারের পূর্ব্বেও শ্রীভগবান্ শরণাগতির মহিমা যতটা বলিয়াছেন, অন্য কোন সাধনার মহত্ত্ব ততটা বলেন নাই। জাতি বা আচরণে যে যতই নীচ বা পাপী হউক না কেন, শ্রীভগবানের শরণ মাত্রেই সে অনায়াসে পরমগতিপ্রাপ্ত হয়। শ্রীভগবান্ বলিয়াছেন—

'মাং হি পার্থ ব্যপাশ্রিত্য যেহপি স্যুঃ পাপযোনয়ঃ।
স্ত্রিয়ো বৈশ্যাস্তথা শূদ্রাস্তেহপি যান্তি পরাং গতিম্॥ (গী ৯।৩২)

শ্রুতি বলিয়াছেন—

'এতদ্ধ্যেবাক্ষরং ব্রহ্ম এতদ্ধ্যেবাক্ষরং পরম্।
এতদ্ধ্যেবাক্ষরং জ্ঞাত্বা যো যদিচ্ছতি তস্য তৎ।'
'এতদালম্বনং শ্রেষ্ঠমেতদালম্বনং পরম্।
এতদালম্বনং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মলোকে মহীয়তে॥' কঠ (১।২।১৬-১৭)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অর্থাৎ এই অক্ষরই ব্রহ্মস্বরূপ, এই অক্ষরই পরস্বরূপ, এই অক্ষরকে জানিয়া যে যাহা ইচ্ছা করে, সে তাহাই পায়। এই অক্ষরের শরণই শ্রেষ্ঠ, এই শরণই সর্ব্বোৎকৃষ্ট, এই শরণকে জানিয়া ব্রহ্মলোকে পূজিত হয়।

মহর্ষি পতঞ্জলি অন্যান্য সব উপায়ের মধ্যে শরণাগতিকেই সুগম বলিয়াছেন—'ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্ বা' (যোগদর্শন ১।২৩)। ঈশ্বরের শরণাগতির দ্বারা সমাধি প্রাপ্ত হওয়া যায়। পরে তিনি ইহার ফল সম্বন্ধে বলিয়াছেন—'ততঃ প্রত্যক্‌চেতনাধিগমোঽপ্যন্তরায়াভাবাশ্চ' (যোগদর্শন ১।২৯)—অর্থাৎ ঈশ্বর প্রাণিধান দ্বারা পরমাত্ম-প্রাপ্তি ও বিঘ্ন সমূহের অত্যন্ত অভাব হয়।

ভগবান্ শ্রীরামচন্দ্র ঘোষণা করিয়াছেন—

সকৃদেব প্রপন্নায় তবাস্মীতি চ যাচতে।
অভয়ং সর্ব্বভূতেভ্যো দদাম্যেতদ্ ব্রতং মম ॥
(বাল্মিকী রামায়ণ ৬।১৮।৩০)

এস্থলে শরণাগতিসম্বন্ধীয় প্রমাণসমূহের দিগ্‌দর্শন মাত্র করা হইল। শাস্ত্রসমূহে শরণাগতির মহিমায় অসংখ্য প্রমাণ রহিয়াছে। পরন্তু বিচার্য্য বিষয় এই যে, শরণাগতি বস্তুতঃ কাহাকে বলে?

শরণ, আশ্রয়, অনন্যভক্তি, অব্যভিচারিণীভক্তি, অবলম্বন, নির্ভরতা, আত্মসমর্পণ প্রভৃতি শব্দ প্রায়ই একই অর্থের বোধক। একমাত্র পরমাত্মা ভিন্ন কোনও কালে কাহারও সাহায্য না লইয়া লজ্জা, ভয়, মান, প্রশংসা ও আসক্তি পরিত্যাগপূর্ব্বক শরীর ও সংসারে অহংতা-মমতা-রহিত হইয়া কেবল একমাত্র পরমাত্মাকে আপন পরম আশ্রয়, পরমগতি ও সর্ব্বস্ব বোধ করা ও অনন্যভাবে অতিশয় শ্রদ্ধা, ভক্তি ও প্রেমপূর্ব্বক নিরন্তর শ্রীভগবানের নাম, গুণ, প্রভাব ও স্বরূপের চিন্তন করিতে থাকা এবং শ্রীভগবানের ভজন-স্মরণ করিতে করিতে তাঁহার আজ্ঞানুসারে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমস্ত কর্ত্তব্য নিঃস্বার্থভাবে কেবল ভগবদর্থে পালন করা—ইহাই সর্ব্বপ্রকারে পরমাত্মার শরণাগতি বা অনন্য শরণ।

মোটের উপর, শরণাগতিতে চারিটি বিষয় প্রধানতঃ লক্ষ্যণীয় :—(১) সবই পরমাত্মার—ইহা বুঝিয়া সব কিছু তাঁহাকে অর্পণ করা, (২) তাঁহার প্রত্যেক বিধানেই পরম সন্তুষ্ট থাকা, (৩) তাঁহার আজ্ঞানুসারে তাঁহার জন্যই সমস্ত কর্ত্তব্য করা, (৪) নিত্য নিরন্তর অবিচ্ছিন্ন ভাবে তাঁহাকে স্মরণে রাখা।

এই অনন্যশাধারণ, পরমাত্মপরায়ণ ভক্তদের মধ্যে কেহ কেহ স্বামী শুকদেবজীর মত জনগণের উদ্ধারের জন্য উদাসীনভাবে বিচরণ করেন, কেহ কেহ অর্জ্জুনের মত ভগবদাজ্ঞানুসারে কর্ত্তব্য সাধনে ব্যাপৃত থাকেন, কেহ কেহ প্রাতঃস্মরণীয়া ভক্তিমতী গোপীদিগের ন্যায় অদ্ভুত প্রেমলীলায় মত্ত রহেন, আর কেহ কেহ জড়ভরতের ন্যায় উন্মত্তবৎ ব্যবহার করেন।

এই প্রকার শরণাগত ভক্ত স্বয়ং ত উদ্ধারস্বরূপ হনই, অধিকন্তু তিনি জগতেরই ত্রাণকর্ত্তা হন। এইরূপ মহাপুরুষগণের দর্শন, স্পর্শন, ভাষণ ও চিন্তনের দ্বারা মানব সমাজ পবিত্র হইয়া যায়। তাঁহারা যেখানেই যান, তথাকার পরিবেশ শুদ্ধ হইয়া যায় ও তাঁহাদের সংস্পর্শে স্থান পবিত্রতীর্থে পরিণত হয়। এতাদৃশ মহাপুরুষদিগের সংসারে জন্মগ্রহণ সার্থক ও ধন্য। এইজন্য তাঁহাদের সম্বন্ধে বলা হইয়াছে :—

'কুলং পবিত্রং জননী কৃতার্থা
বসুন্ধরা পুণ্যবতী চ তেন।
অপারসংবিৎ-সুখসাগরেঽস্মিন্
লীনং পরে ব্রহ্মাণি যস্য চেতঃ' ॥ (স্কন্দ পুরাণ)

যাঁহার চিত্ত পরব্রহ্মে লীন, তাঁহার কুল পবিত্র, তাঁহার জননী ধন্য এবং বসুন্ধরা তাঁহার সংস্পর্শে পুণ্যবতী। সুতরাং অনন্ত অপার জ্ঞান ও সুখের সাগর শ্রীভগবানে বা পরব্রহ্মে সম্পূর্ণভাবে শরণাগত বা লীন হইতে চেষ্টা করা মানব মাত্রেরই একান্ত কর্ত্তব্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সহজ সোপান

মানব জীবনের বিভিন্ন অবস্থায় বিভিন্ন কর্ত্তব্য পালন ও তাহার সত্যকার অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য জ্ঞাত হওয়া এবং পরিশেষে সেই অলৌকিক আত্মার উপলব্ধি করাকেই শাস্ত্রে মোক্ষলাভের পথ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। ইহার মধ্যে আবার সত্য, অহিংসা ও ব্রহ্মচর্য্যের উপর বিশেষ জোর দিয়াছেন। সঙ্গে সঙ্গে ত্যাগ বৈরাগ্যকেও উচ্চ স্থান দিয়াছেন।

ইহা হইতে বুঝা যায় প্রত্যেক মানবের সর্ব্বতোভাবে উন্নত ও পরিপূর্ণতা লাভই উপনিষদের উদ্দেশ্য। জ্ঞানকে সর্ব্বোচ্চ স্থান দেওয়া হইয়াছে; কারণ জ্ঞান বিনা মুক্তি হইতে পারে না। বৈরাগ্যকে শ্রেষ্ঠ প্রাধান্য দেওয়া হইয়াছে। ত্যাগেরও আবশ্যকতা আছে, কিন্তু সে ত্যাগ বাহিরের কায়িক ত্যাগমাত্র নহে, তাহা আত্মাকে অকর্ত্তা, অভোক্তা ও ও ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য ভোগের দ্বারা অভাবান্তরিত। ইহা সম্যক জ্ঞাত হইবার পরে অন্তর হইতে ত্যাগ।

উপরের জ্ঞানের' পর জীবকে চারটি আশ্রম বিভাগের নূতন অর্থ ও উপকারিতা প্রত্যক্ষ গোচর হয়।

প্রথম জীবনে গুরুগৃহে বাসকালে ব্রহ্মচারী শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করে ও পরমাত্মা সম্বন্ধে পরোক্ষ জ্ঞান লাভ করে। সে নিজে নিয়মিত জীবন যাপন করিতে শিক্ষা করে, রিপুগুলিকে বশ করিতে শিক্ষা করে, বিনয়, আনুগত্য, অধ্যবসায় প্রভৃতি সৎগুণাবলী আয়ত্ত করিতেও অবস্থানুযায়ী নিজেকে উপযোগী করিতে শিক্ষা করে। গার্হস্থ্যাশ্রমে গুরুগৃহে বাসের সময় সংযত, যৌবনের উদ্দাম প্রবৃত্তির অবাধ অভিব্যক্তির কাল নহে। গুরুর নিকট শিক্ষাকালের শেষ ভাগে যে উপাদেশ প্রাপ্ত হইতেন, তাহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কার্য্যে পরিণত করিবার ক্ষেত্রই গৃহস্থাশ্রম। 'সত্য কথা বল, কর্ত্তব্য পালন কর, বেদ অধ্যয়ন ত্যাগ করিও না। নিজের আদর্শ উন্নতি, মঙ্গল ও কল্যাণের দিকে সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখিও। দেবতা ও পিতৃপুরুষের প্রতি কর্ত্তব্য পালন করিবে। পিতামাতাকে ও গুরুকে দেবতার ন্যায় ভক্তি করিবে। অতিথিকে নারায়ণ জ্ঞানে সেবা করিবে। নির্দোষ কার্য্য করিবে।" এগুলি কেমন সৎ উপদেশ! বর্ত্তমানকালের জগতের অধিকাংশ দুঃখ কষ্টের মূলে রহিয়াছে গৃহস্থের এই সকল উপদেশ পালনে পরাঙ্মুখতা।

এইভাবে গৃহস্থাশ্রমে সদাচারসম্পন্ন হইয়া জীবন যাপনে মন নির্ম্মল ও পবিত্র হইলে সে সংসার ত্যাগ করিয়া বনে বা একান্তে গমন পূর্ব্বক তপস্যা ধ্যানাদির দ্বারা আত্মজ্ঞান লাভ করিত। ইহা কেমন সহজ উন্নতির সোপান। প্রতি ধাপই সুখসাধ্য। আমাদের ঋষিদের ব্যবস্থা কিরূপ সুন্দর ছিল।

কেবল সুবিধার জন্য চারিবর্ণের বিভাগ হয় নাই, ইহার আরও গভীর অর্থ ছিল। ব্রাহ্মণ বেদ অধ্যয়ন ও শাস্ত্রাদি পাঠে সময় ক্ষেপণ করিত। অধ্যাপনাদি ও শাস্ত্র ব্যাখ্যায় তাহারা কালাতিপাত করিত। 'সর্ব্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' রূপ পরম সত্যের ধ্যান ও বাস্তব জীবনে তাহার উপলব্ধিতে সময় অতিবাহিত করিত।

ক্ষত্রিয় রাজ্য শাসন করিত, শান্তি ও শৃঙ্খলা রক্ষা করিত, প্রজাপালন করিত ও ব্রাহ্মণকে সাহায্য করিয়া তাহাদের অনুগ্রহে 'সর্ব্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' রূপ পরম সত্য উপলব্ধি করিতে চেষ্টা করিত।

বৈশ্য ও শূদ্র মনে প্রাণে সকলের সেবাদ্বারা প্রতিনিয়ত 'সর্ব্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' সত্য উপলব্ধি করিতে চেষ্টিত থাকিত।

এই সোপানগুলি এখনও রহিয়াছে। হয়তো কালের স্রোতে ও অব্যবহারের জন্য কিছু দুর্গম হইয়া রহিয়াছে। এগুলি সংস্কৃত ও সামঞ্জস্য করিয়া [illegible] মানবের শ্রেষ্ঠ শান্তি ও আনন্দের ধামে গমন কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবন-যোগ

যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ, যোগেশ্বর শিব, পতঞ্জলি, মহর্ষি ব্যাস ও অপর সকল্ ঋষি ও যোগীরা যাঁহারা যোগের মহান্ আলোকে অজ্ঞানের তমোরাশি বিদূরিত করিয়াছেন তাঁহাদের চরণে শতকোটি প্রণাম।

এ জগতে মানুষের জীবন একটী ধারাবাহিক অনুসন্ধান ও সাহসিক প্রচেষ্টার জীবন। দুর্ব্বোধ্য শক্তিসমূহের নিষ্পীড়নে পীড়িত ও উদ্ভ্রান্ত-কারী ঘটনাবলীর সম্মুখীন হইয়া মানুষ তাহাদের কারণ জ্ঞাত হইতে ও তাহাদের নিজ আয়ত্তে আনিতে সদা প্রাণপণ দৃঢ় চেষ্টিত। এই প্রবহ-মান জীবন নাটকের একটী মূল সূত্র সর্ব্বদাই পরিষ্কার দৃষ্ট হয় তাহা হইতেছে যে এই সকল প্রচেষ্টারই মূলে একটী বিশেষ উদ্দেশ্য রহিয়াছে। মানুষের কাম্য—সুখপ্রাপ্তি ও সীমাবন্ধন হইতে মুক্তি। যাহা কিছু ক্লেশ-কর অপ্রিয় ও বাধাপ্রদ, তাহা সে পরিহার করিতে চায়। এই দুইটী সমস্যার অনুসন্ধান ও প্রচেষ্টার শ্রেষ্ঠ ও যুক্তিযুক্ত মীমাংসা একমাত্র যোগশাস্ত্রেই দেখিতে পাই। সত্যানুসন্ধানের পথের সকল বাধা বিপত্তি আশ্চর্য্যজনক উপায়ে বিদূরিত করিয়া অভ্রান্ত ও দ্রুতভাবে মানুষকে তাহার গন্তব্য স্থানে ইহাই পঁহুছিয়া দেয়।

মানুষ ও প্রকৃতি এই উভয়ের সতত প্রবহমান ও পরিবর্ত্তনশীল পটভূমির পশ্চাতে একটী স্থির অপরিবর্ত্তনশীল স্বত্তা সদা বিরাজমান রহিয়াছে তাহাই ভগবান—তিনিই ইহাদের অনন্ত আধার ও আদি কারণ। তিনিই পরম সত্য, শ্রেষ্ঠ অলৌকিক সত্তা, এক অদ্বিতীয় সচ্চিদানন্দ কেবলাত্মা। সেই এক অদ্বিতীয়ের বহু হওয়া বা অব্যক্তের ব্যক্ত হওয়াই সৃষ্টি। এই ব্যক্তজগৎ অবিভক্ত অনন্ত শুদ্ধ চৈতন্যময় সাগরে উত্থিত, স্থিত ও লয় প্রাপ্ত হইতেছে। ইহারা যেন সেই পরম পুরুষের শ্বাস প্রশ্বাস। যেমন

(শেষাংস ১৯৬ পৃষ্ঠায় দেখ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-সার

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

রাজ যোগ—

সদাচার, সৎচিন্তা, সত্যকথন ও সৎকর্ম্ম বিষয়ে যত্নশীল হইবে। যম বা সদাচারের পাঁচটী নিয়ম অভ্যাস করিতে হইবে। বাহিরের দিক হইতে মনকে গুটাইয়া লইয়া একাগ্র করিবার সঠিক উপায় জানিতে হইবে। ধারণা ও ধ্যান করিবার নিভুঁল পন্থা জানিতে হইবে। তবেই কেবল সত্যকার আনন্দ লাভ হইবে,—তবেই কেবল স্বাধীন ও স্বরাট হইতে পারিবে এবং অমরত্ব ও পূর্ণত্ব লাভে সমর্থ হইবে। মনের গতি ও স্বভাব, ইহার কার্য্য ও নিয়ম ও ইহার সংযম ও নিয়ন্ত্রণ বিধি জানা দরকার, যদি সত্যকার আনন্দ ও স্থায়ী ও অব্যাহত শান্তি ভোগ করিতে হয়।

রাজযোগ অভ্যাস কর, মনকে সংযত কর, নিয়মিত ধ্যান কর, স্বাধীনতা, অমরত্ব ও পরিপূর্ণতা লাভ কর।

মন-সংযম—

মনই আত্ম-শক্তি। ব্রহ্ম বা অদ্বয় আত্মা মনের দ্বারাই বহুও বিভক্ত বিশ্ব ও বস্তুরূপে প্রকাশিত হন।

মন কতকগুলি সংস্কারের সমষ্টি মাত্র। ইহা কতকগুলি একত্র সংগৃহীত অভ্যাস ব্যতীত অপর কিছু নয়। সত্যকার মন হইতেছে সূক্ষ্ম ইচ্ছা বা বাসনা। 'আমি' ভাব বা অহংকার হইতেছে মনবৃক্ষের বীজ। অহংকার বীজ হইতে বুদ্ধিরূপ অঙ্কুর উৎপন্ন হয়। ইহা হইতে সংকল্পরূপ শাখা সকল বাহির হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মন সূক্ষ্ম সাত্ত্বিক পরমাণু দ্বারা গঠিত। ছান্দোগ্য ও উপনিষদ্ মতে আহারের সূক্ষ্ম অংশ সকল হইতে মনের সৃষ্টি।

মন দুই প্রকার—শুদ্ধ ও অশুদ্ধ। প্রথম হইতে মুক্তি ও দ্বিতীয় হইতে বন্ধন হয়।

মনোলয় বা সাময়িক ধ্যেয় বস্তুতে মনের নিরোধ দ্বারা মুক্তি হয় না। মনোনাশ বা মনের সম্পূর্ণ বিলয় দ্বারা তবে শেষ মুক্তি বা মোক্ষ লাভ হয়।

বিষয়ে আসক্তি ত্যাগ কর। অভাব কমাইয়া দাও। বৈরাগ্য অভ্যাস কর। বৈরাগে মন সূক্ষ্ম হয়।

অধিক লোক সঙ্গ করিও না। অধিক কথা বলিও না। অধিক ঘুরিয়া বেড়াইও না। অধিক আহার করিও না। অধিক নিদ্রার অভ্যাস করিও না।

ভাব সংরোধ করিতে চেষ্টা করিবে। কামনা ও বাসনা ত্যাগ করিবে। কাম ও অসহিষ্ণুতা ত্যাগ করিবে। অশুদ্ধ মনকে শুদ্ধ মনের দ্বারা জয় করিরয়া ধ্যানের দ্বারা এই শুদ্ধ মনেরও উপরে চলিয়া যাইবে। পরিপূর্ণ ব্রহ্মচর্য্য পালন করিবে। আধ্যাত্মিক সাধনা অর্দ্ধ মাত্রায় করিলে চলিবে না।

মনের সহিত যুদ্ধ করিবে না। মন সংযোগ বা একাগ্রতা আনিতে কঠোর শক্তি প্রয়োগ করিবে না। যদি মন চঞ্চল হইয়া ইতস্ততঃ দৌড়াদৌড়ি করে, তবে বল প্রয়োগ করিয়া তাহাকে সংযত করিতে চেষ্টা না করিয়া তাহাকে তাহার নিজ ভাবে কিছুকালের জন্য বিচরণ করিতে ছাড়িয়া দিবে, যতক্ষণ না মন নিজেই শ্রান্ত হইয়া পড়ে। বন্ধনমুক্ত বানরের ন্যায় ইহা কিছুকাল ইতস্ততঃ লাফাইয়া বেড়াইবে। পরে ধীরে ধীরে ইহা শান্ত হইবে ও তোমার আদেশের জন্য অপেক্ষা করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মনে যদি অসচ্চিন্তার উদ্রেক হয়, তবে তাহা জোর করিয়া তাড়াইতে যাইও না ; তাহা হইলে তোমারই শক্তি ক্ষয় হইবে। তোমার মানস শক্তির উপর অযথা জোর পড়িবে। নিজে ক্লান্ত হইয়া পড়িবে। যতই বেশী তুমি শক্তি প্রকাশ করিবে, এই অসৎ চিন্তা ততই অধিক প্রবল ভাবে ফিরিয়া আসিবে, ততই শীঘ্র শীঘ্র ইহার পুনরাবির্ভাব হইয়ে শক্তিশালী হইবে। ইহাদের দিকে মন দিও না। স্থির হইয়া বসিয়া থাক। এই সকল চিন্তার সাথী-স্বরূপ হইয়া থাক। তাহাদের সহিত নিজেকে এক করিও না। তাহারা অচিরে অদৃশ্য হইয়া যাইবে। তখন সচ্চিন্তা, প্রার্থনা ও ভগবানের নাম গান করিতে থাকিবে।

প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে ধ্যান করা বিশেষ আবশ্যক। মন যখন ক্লান্ত হইবে, তখন মনকে একাগ্র করিতে যাইও না। কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে। রাত্রে গুরু আহার করিও না। তাহা হইলে প্রভাতের সময় ধ্যানের বিঘ্ন হইবে।

জপ, কীর্ত্তন, প্রাণায়াম, সৎসঙ্গ (সাধুদের সহিত সঙ্গ) শম, দম, যম, সাত্ত্বিক আহার, শাস্ত্র পাঠ, বিচার (আত্মানুসন্ধান)—এইগুলি সব মন সংযমের সহায়ক এবং তদুপরি অমৃতত্ব ও চরম আনন্দ লাভের সাহায্যকারী।

নাদ-যোগ—

পদ্ম, সিদ্ধ বা সুখাসনে উপবেশন কর, বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা কর্ণবিবর রুদ্ধ কর। ইহাকে শঙ্খিনী বা বৈষ্ণবী মুদ্রা বলে। অনাহত ধ্বনির সঙ্গীত শ্রবণ কর। মন আশ্চর্য্যরূপে একাগ্র হইবে।

শ্বাসের সহিত সোহম্ জপ (অজপা জপ) বা যে কোন মন্ত্র জপ করিবে। দুই এক মাসের জন্য প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। তাহা হইলেই দশটি ধ্বনি শুনিতে পাইবে ও আত্মার সঙ্গীত উপভোগ করিবে। সে ধ্বনি শুনিলে অপর সকল বাহিরের শব্দে আর কর্ণপাত করিবার ইচ্ছা হইবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জাগতিক ভাবনা ত্যাগ কর, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ কর এবং সকল বস্তুর প্রতি উদাসীন হও। যম (সংযম) ও সদাচার অভ্যাস কর। মনো-নাশক এই ধ্বনিরত মন একাগ্র কর।

এই ধ্বনি বিপথগামী, ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয় লোলুপ মনকরীকে ঠিক পথে চালিত করিবার অঙ্কুশ বিশেষ। ইহা চিত্তরূপ হরিণকে আবদ্ধ করিবার পাশ বিশেষ। মধুপায়ী মধুমক্ষিকা যেমন মধুর আস্বাদে মত্ত হইয়া উহার গন্ধের দিকে মন দেয় না, তদ্রূপ মন যখন এই ধ্বনিতে নিবদ্ধ থাকে, তখন ইহা অপর কোন জাগতিক ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বিষয়ের দিকে মন দেয় না।

প্রথম শব্দ—চিনি, দ্বিতীয়—চিনি চিনি,। তৃতীয় শব্দ ঘণ্টার ধ্বনিবৎ। চতুর্থ শব্দ—শঙ্খধ্বনিবৎ। পঞ্চম শব্দ—বীণা ধ্বনিবৎ। ষষ্ঠ শব্দ—মন্দিরার ধ্বনিবৎ। সপ্তম শব্দ—বংশী ধ্বনিবৎ। অষ্টম শব্দ—দুন্দভি অর্থাৎ ঢাকের ধ্বনিবৎ। নবম শব্দ মৃদঙ্গ ধ্বনিবৎ। দশম শব্দ—বজ্র ধ্বনিবৎ। এই হৃদয়ের ধ্বনি দক্ষিণ কর্ণের দ্বারা শ্রবণ কর। স্থূল হইতে মনকে সূক্ষ্ম ধ্বনিতে একাগ্র কর। মন শীঘ্রই এই শব্দের মধ্যে সমাহিত হইয়া যাইবে।

সপ্তম স্থানেই অনেক গোপন তত্ত্বের জ্ঞান হইবে। অষ্টম পরবাক্ শ্রুত হইবে। নবমে দিব্য দৃষ্টি লাভ হইবে। দশমে পরব্রহ্ম লাভ হইবে।

ধ্বনি মনকে বদ্ধ করে। দুধ যেমন জলের সহিত মিশিয়া এক হইয়া যায়, মনও তেমনি ধ্বনির সহিত এক হইয়া যায়। ইহা ব্রহ্ম বা অসীমের সহিত লয় হইয়া যায়। তোমার তখন অনন্ত আনন্দের অধিকার লাভ হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় অধ্যায়—ভক্তি যোগ।

ব্রহ্ম বা ঈশ্বর আছেন।

পরব্রহ্মকে দেখান যায় না ; তবে এমন কতকগুলি ঘটনা আছে, যাহা হইতে তাঁহার অস্তিত্ব অনুমিত হয়। প্রত্যেক আত্মার অস্তিত্ব হইতেই ব্রহ্মের অস্তিত্ব জানা যায়। কারণ ইহাই ব্রহ্ম। প্রত্যেকেই নিজ আত্মা সম্বন্ধে সচেতন এবং 'আমি নাই'—একথা কেহ কখনই ভাবিতে পারে না। আত্মা যদি না থাকিত, তবে সকলেই ভাবিত 'আমি নাই'। এই আত্মা, যাহার সম্বন্ধে সকলে সচেতন, ইহাই ব্রহ্ম। প্রত্যেকের মধ্যে এই ভাবটি সর্ব্বদা জাগরূক যে 'আমি আছি', 'অহম্ অস্মি'।

স্বপ্নের মধ্যে অনেক সময় অনুভব করিয়াছ যে, তুমি মরিয়া গিয়াছ তোমার আত্মীয়েরা কাঁদিতেছে। সেই কাল্পনিক মৃত্যুর অবস্থায়ও তুমি নিজে সেই কান্না শুনিতেছ ও দেখিতেছ। ইহাতেই স্পষ্ট বোঝা যায়, কাল্পনিক মৃত্যুর পরও তুমি রহিয়াছ। এই স্থূল দেহকোষ ত্যাগের পরও তুমি রহিয়াছ। এই অবস্থানই আত্মা, ব্রহ্ম বা পরমাত্মায় স্থিতি।

চক্ষু মুদ্রিত করিয়া একবার ভাব যে, তুমি মরিয়া গিয়াছ। তুমি কিছুতেই তাহা পারিবে না। তুমি মরার পর থাকিবে না—একথা তুমি ভাবিতেই পার না। তুমি কল্পনা করিতে পার, তোমার দেহটা পড়িয়া রহিয়াছে কিন্তু তুমি নিজেই নিজের শব দর্শন করিতেছ। ইহা হইতে এই প্রমাণিত হয়, তুমি সর্ব্বদাই নিজে দর্শক বা সাক্ষী।

অন্ধকারে বা কোন আবরণের অন্তরালে থাকা কালে কেহ তোমাকে "কে, হে!" বলিয়া জিজ্ঞাসা করিলে তুমি স্বতঃই জবাব দাও 'আমি'। পুনরায় জিজ্ঞাসা করিলে তবে বল 'আমি অমুক'। এই 'আমি অমুক'টা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অজ্ঞান জনিত একটী মানসিক কল্পনা বা ভ্রান্ত মনের আবরাত্মক অধ্যায়। প্রথমেই তোমার সত্যকার অবস্থা, 'আমি'রূপ ব্যাপক অবস্থা তাহাই স্বতঃই উত্তর দিয়াছিলে। কিছুতেই জীব এই 'অহম অস্মি' এই ভাব বোধ করিতে পারে না।

কাহার আজ্ঞায় পৃথিবী, আকাশ, সূর্য্য, চন্দ্র প্রভৃতি নিজ নিজ স্থানে অবস্থান করিতেছে? কাহার আজ্ঞায় সমুদ্র তাহার সীমা উল্লঙ্ঘন করেনা? কাহার আজ্ঞায় সূর্য্য প্রাতে উদয় ও সন্ধ্যায় অস্ত যাইতেছে? কাহার আজ্ঞায় ঋতুসকল বর্ষ ইত্যাদি নিয়মিত ভাবে চলিতেছে? কাহার আজ্ঞায় কর্ম্ম ও তাহার ফল ঠিক ঘটিতেছে? এই সমস্ত ব্রহ্মের, সেই অন্তর্য্যামী অন্তরাত্মার আজ্ঞায়।

বৃক্ষ, পিপীলিকা, পশু, পক্ষী প্রস্তর ও মনুষ্যে কোন্ পদার্থ সদা বর্ত্তমান? অস্তিত্ব। বৃক্ষও আছে, পাথরও আছে, পাখীও আছে, মনুষ্যত্ব আছে। এই অস্তিত্বই ব্রহ্ম।

কেহ ধনী, কেহ নির্ধন, কেহ স্বাস্থ্যবান, কেহ রুগ্ন, কেহ আশী বৎসরে দেহ ত্যাগ করে, কেহ দশ বৎসরেই দেহ ত্যাগ করে। এই বৈচিত্র্যের কারণ কি? ইহাতে কি কর্ম্মবাদ প্রমাণ করেনা? ইহা সর্ব্বশক্তিমান সর্ব্বজ্ঞ সর্ব্বকর্ম্মফলদাতা পুরুষের অস্তিত্ব প্রমাণ করে না? নিদ্রার সময় কোন জ্ঞান, বস্তু বা মন থাকে না, তথাপি তুমি তৃপ্তি লাভ লাভ কর। কোথা হইতে এই আনন্দ আসিল? মন তখন ব্রহ্মে অবস্থান করে, আর এই ব্রহ্ম হইতেই এই পরম আনন্দ লাভ হয়।

Cozito argo sum আমি চিন্তা করি কাজেই আমি আছি। Descarte's দর্শনের ইহাই ভিত্তি। শ্রীশঙ্কর বলেন 'এই আত্মা মায়িক হইতে পারেনা, কারণ যিনি ইহাকে অস্বীকার করিবেন, অস্বীকার করিবার কালেও তিনিই ইহার অস্তিত্বের সাক্ষী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রার্থনার শক্তি—

প্রার্থনার দ্বারা মন উন্নত হয়। ইহা মনকে পবিত্রতা দ্বারা পূর্ণ করে। ভগবৎমহিমাপ্রকাশের সহিত ইহা সংশ্লিষ্ট। যুক্তি যেখানে পঁহুছিতেও পারে না প্রার্থনা সেখানে সহজেই যাইতে পারে। প্রার্থনার দ্বারা পর্ব্বতকেও টলাইতে পারে। ইহা মনকে ভগবানের সহিত মিলিত করে। ইহা অলৌকিক ঘটনাকেও সম্ভব করে। ইহা ভক্তকে মৃত্যুভয় হইতে রক্ষা করে, ভগবানের সান্নিধ্যে লইয়া গিয়া সর্ব্বত্র তাঁহার উপস্থিতি উপলব্ধি করায়। ইহা তাঁহার মধ্যে ভগবদ্জ্ঞান জাগরূক করে ও তাঁহার অপার্থিব আনন্দময় অবস্থার অনুভব করায়।

প্রহ্লাদের প্রার্থনার বলেই তদঙ্গে নিক্ষিপ্ত জলন্ত তৈল শীতলতা প্রাপ্ত হইল। মীরার প্রার্থনার বলেই তীক্ষ্ণ লৌহকণ্টকসমূহ কুসুম সদৃশ কোমল ও সর্প পুষ্পমাল্যে পরিণত হইয়াছিল।

প্রার্থনার বিরাট শক্তি। মহাত্মা গান্ধি প্রার্থনার ভক্ত। প্রার্থনা যদি আন্তরিক হয়, তবে ইহা ভগবানের মনকে দ্রবীভূত করিবেই। দ্রৌপদীর কাতর প্রার্থনায় শ্রীকৃষ্ণকে নগ্নপদে দ্বারকা হইতে দৌড়াইয়া আসিতে হইয়াছিল।

তোমরা সকলেই একথা জান, যে প্রহ্লাদের প্রার্থনায় আসিতে মুহূর্ত্তের বিলম্ব হইয়াছিল বলিয়া ভগবান হরি তাহার নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করিয়াছিলেন। ভগবান কত প্রেমী ও করুণাময়!

একবার মনের অন্তঃস্থল হইতে বল’ হে ভগবান! আমি তোমরই। তোমার ইচ্ছাই পূর্ণ হউক। আমাকে দয়া কর। আমি তোমারই দীন সেবক ও ভক্ত। ক্ষমা কর। পথ দেখাইয়া দাও। রক্ষা কর। আলোক দাও। ত্রাহি [illegible]।" মনকে দীন ও শরণাগত

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাবে রাখ। ভাবের সহিত হৃদয়কে রাখিও। দয়াল ঠাকুর তখনই তাহা শুনিবেন ও ছুটিয়া আসিবেন। দৈনন্দিন জীবন-যুদ্ধে ইহা অভ্যাস কর ও প্রার্থনার উপকারিতার বিষয় উপলব্ধি কর। মনে দৃঢ় আস্তিক্য বুদ্ধি থাকা চাই।

ভগবানের নিকট বিভিন্ন বস্তু চাহিবার জন্য ক্রীশ্চানদের বিভিন্ন প্রকার প্রার্থনা আছে। মুসলমান ধর্ম্মে এবং অন্য ধর্ম্মেও প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায়, শয়নের পূর্ব্বে বা আহারের সময় বিভিন্ন অবস্থায় নিত্য প্রার্থনার ব্যবস্থা আছে। প্রার্থনাই যোগের প্রথম অবস্থা, প্রথম আধ্যাত্মিক সাধনই প্রার্থনার অভ্যাস।

দস্যুও প্রার্থনা করিলে ভগবান তাহাকে সাহায্য করেন। ভগবানের কাছে, পবিত্রতা, ভক্তি, আলোক ও জ্ঞান প্রার্থনা করিতে হয়। তাহা হইলে ইহা লাভ হয়। সকালে উঠিয়া দেহে ও মনে-ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা প্রার্থনা করিবে। যে কোন ভাবেই প্রার্থনা কর না কেন, শিশুর মত সরল হইবে। হৃদয়ের অন্তঃস্থল উন্মুক্ত করিয়া দিবে। বিশ্বাসী ভক্তেরা প্রার্থনার উপকারিতা সম্পূর্ণভাবে অবগত আছেন। নারদ মুনি সর্ব্বদাই প্রার্থনা করেন। নামদেব আরাধনায় মূর্ত্তির মধ্য হইতে বিট্টলজী বাহির হইয়া প্রসাদ ভক্ষণ করিলেন। একনাথের স্তবে ভগবান হরি চতুর্ভুজ রূপ দেখাইলেন। দামাজীর প্রার্থনায় তুষ্ট হইয়া শ্রীকৃষ্ণ ভৃত্যরূপে সেবা করিলেন, ভৃত্যরূপে বাদ্‌সার প্রাপ্য মিটাইয়া দিলেন। আর কি চাও? এখন হইতে ভগবৎ-আরাধনা আরম্ভ করিয়া দাও। বন্ধু, দেরী করিও না কি জানি 'কাল' আর নাও আসিতে পারে।

প্রার্থনার শক্তি অবর্ণনীয়। ইহার মহিমা বাক্যের অতীত। কেবল সত্যকার ভক্তেরা ইহার উপকারিতা ও মহিমা উপলব্ধি করিতে পারে। শ্রদ্ধাবান বিশ্বাসী ও নিষ্কাম ভাবে ফলাকাঙ্খারহিত হইয়া ভাবে-দ্রবীভূত হৃদয়ে ইহা করিতে হয়। (ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয় :—**আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)**

১। প্রতিমাসে দুইটি মাসিক পত্রিকা বাহির হয় **The Divine Life** ও **The Membership Supplement.**

২। সাধন পথেরপথিক দিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটি অন্ন-ক্ষেত্র চালন হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য কারবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মুল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র **Divine Life** এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা **Membership Supliment** বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA
President Founder.

ANANDA KUTIR
Rishikesh

SWAMI SIVANANDA

ANANDA KUTIR, RISHIKESH,
(HIMALAYAS)

ॐ 1st January 1950

Blessed aspirants,

I wish you all a bright and a happy new year.

Fight bravely in this battle of life. Arm yourself with the shield of discrimination and sword of dispassion. March forward courageously. Yield not to temptations.

Meditate on the Inner Self regularly. You will enter the illimitable domain of eternal bliss and everlasting peace. You will build up the life of calm strength, repose and peace.

May Lord bless you,

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ১০ম সংখ্যা]   [মাঘ, ১৩৫৬

শান্তিপাঠ

যতঃ সর্ব্বাণি ভূতানি প্রতিভান্তি স্থিতানি চ।
যত্রৈবোপশমং যান্তি তস্মৈ সত্যাত্মনে নমঃ ॥
জ্ঞাতা জ্ঞানং তথা জ্ঞেয়ং দ্রষ্টা দর্শনদৃশ্যভূঃ ।
কর্ত্তা হেতুঃ ক্রিয়া যস্মাৎ জ্ঞপ্ত্যাত্মনে নমঃ ॥
ওঁ শান্তিঃ !   শান্তিঃ !   শান্তিঃ !

সৃষ্টিকালে যাঁহা হইতে সমুদায় ভূত আবির্ভূত হয়, বর্ত্তমানে স্থিতি করে ও প্রলয়কালে যাঁহাতে এ সকল উপশম প্রাপ্ত অর্থাৎ বিলীন হয়, সেই সত্যস্বরূপ অদ্বয় ব্রহ্মের উদ্দেশে নমস্কার। যে চিদেকরস ব্রহ্মবস্তু হইতে জ্ঞাতা, জ্ঞান, জ্ঞেয়, দ্রষ্টা, দর্শন, দৃশ্য, কর্ত্তা, হেতু ও ক্রিয়া এই সকল ব্যবহারিক তত্ত্ব প্রাদুর্ভূত হইয়াছে, সেই সাক্ষাৎজ্ঞানস্বরূপ পরব্রহ্মের উদ্দেশে নমস্কার করি।

ওঁ শান্তি !   ওঁ শান্তি !   ওঁ শান্তি !

(বশিষ্ঠ-মহারামায়ণম্)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঈশ্বরোপলব্ধির সহজ পন্থা ঃ—

প্রস্তুত হও !

তোমার যদি প্রভূত অর্থ থাকে তবে তোমার নিজের আত্মসুখের জন্য নিজস্ব ভাবে একটী গাড়ী, ট্রেণ, জাহাজ বা এরোপ্লেন রাখিতে পার, কিন্তু আত্মাকে নিজস্ব ভাবে পাইতে পার না, কারণ আত্মা সকলেরই সম্পত্তি। ইহা কোন ব্যক্তি বিশেষের নিজভোগের সম্পত্তি নহে। এমন কি একজন চাষা, নাপিত, পতিত বা হরিজনেরও আত্মা আছে।

কোনদিন কোন লোক যদি অধিক মদ্য পান করিয়া নর্দ্দমায় পতিত হয়, পরদিন তাহাকে জিজ্ঞাসা করিলে সে উত্তর করে, "কল্য আমি মদ্য পানে মত্ত ছিলাম কল্য কি হইয়াছে তাহা কিছুই মনে নাই।" সেইরূপ কেহ যখন ধনমদে বা বিষয়মদে মত্ত থাকে, তখন সে যে কি করিতেছে তাহা কিছুই মনে রাখিতে পারে না। তাহার তখন ঐ নর্দ্দমাশায়ী মাতালের অবস্থা। এই বিষয়মদের একমাত্র ঔষধ সৎসঙ্গ।

মানুষ অর্থের দাস, অর্থ কিন্তু কাহারও দাস নহে। তুমি যদি শ্রেষ্ঠ, অনন্ত আত্মিক সম্পদ লাভ করিতে ইচ্ছুক হও, তবে অর্থের দাসত্ব করিও না। ইহা ত্যাগ করিয়া নিজে প্রভু হও।

নিজ কপালের ঘর্ম্মের দ্বারা যদি নিজের আহার্য্য সংগ্রহ কর, তবে তুমি কখনও ধনী হইবে না। নিষ্পাপ ভাবে কখন প্রভূত অর্থ সংগ্রহ হয় না। মৃত্যুর পর ইহা তোমার কোন কার্য্যেই আসিবে না। অর্থই অনর্থের মূল। অর্থের উপার্জ্জনে কষ্ট. রক্ষায় কষ্ট, নাশে কষ্ট ও ক্ষয়ে কষ্ট, সকল অবস্থায় ইহা কষ্টের কারণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভগবানের নিকট তোমার জীবন বীমা কর। তাঁহার উপরই কেবল নির্ভর কর। অপর সকল বীমা কোম্পানী নষ্ট হইতে পারে, কিন্তু এই ঐশ্বরীয় কোম্পানীর নাশ নাই। এখানে অপর কোন দেয় নাই, কেবল ভগবানকে ভালবাসাই একমাত্র দেয়। তাঁহাকে কেবল তোমার হৃদয় দান করিতে হইবে। সুখের জন্য এই সকল ক্ষণভঙ্গুর স্নায়ু বা ইন্দ্রিয়ের উপর কেন নির্ভর কর, ইহারা যে কোন মুহূর্ত্তেই অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িতে পারে। স্থায়ী, গভীর, অনন্ত আনন্দ ও অখণ্ড সুখের জন্য সদা অবিচ্ছিন্ন ধ্যানের দ্বারা নিজের অন্তরস্থিত আত্মারই সন্ধান কর। জাগ্রত হও, উঠ, চেষ্টা কর ও এখনই তোমার লক্ষ্যে উপনীত হও।

অজ্ঞান, দারিদ্র, রোগ যদি এ জগতে না থাকিত, তবে এ জগৎ স্বর্গে পরিণত হইত।

এই মায়া দ্বারা সংসারে কাহারও কোনও উপকার হয় নাই। লোককে শেষে কাঁদিতেই হইয়াছে। যে কোন প্রবীণ সংসারীকে জিজ্ঞাসা কর, যে শেষ অবধি এই সংসারে সে কোন সুখ পাইয়াছে কিনা। সে তোমায়, 'না', বলিয়াই উত্তর দিবে।

এ জগৎ বৈষম্যে পূর্ণ। যাহা ভাল লোককে দুঃখ দেয়, তাহাই আবার মন্দ লোককে সুখ দেয়।

জাগতিক জীবের কিছুতেই চৈতন্য হয় না। চতুর্দ্দিক হইতে কত আঘাত, তিরস্কার ও গঞ্জনা ভোগ করে তথাপি তাহার জ্ঞান হয় না। নিত্য প্রহৃত পথের কুকুর ত পুনরায় সেই বাটীতেই গমন করে, যেখানে সে প্রহৃত হইয়াছে ও পুনরাঘাত সহ্য করে।

"যে গৃহে দ্যূতক্রীড়া হয়, মদ্যপান হয়, বারবণিতা বাস করে, জীব-হিংসা হয়, বাজার বা যুদ্ধক্ষেত্রে এবং যেখানে চারিব্যক্তি মিলিত হইয়া বৃথা পরচর্চ্চা বা পরনিন্দা করে, সেইখানেই কলির (অধর্ম্মের) বাস।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হঠাৎ উন্নতি বা অবনতি অকারণ হয় না। এ পৃথিবীতে সমস্ত কার্য্যই নির্দ্ধারিত নিয়ম অনুযায়ীই হয়। কার্য্য ও কারণের নিয়ম সর্ব্বদাই বলবৎ।

জগতের চতুর্দ্দিকই দুঃখে পূর্ণ। কেহ মাথার যন্ত্রণায় ভুগিতেছে, আবার কেহ কানের যন্ত্রণায় ভুগিতেছে; কেহ অকালে পুত্রের মৃত্যুতে শোক করিতেছে, কেহ ব্যবসায়ে অর্থনাশের দুঃখে কষ্ট পাইতেছে।

এ জগৎ একটী মহান শিক্ষার স্থান। পঞ্চ ভূতগুলি তোমার গুরু। অনেক কষ্টের মধ্য দিয়া শিক্ষা লাভ করিয়া তবে তুমি বলবান ও জ্ঞানী হইবে।

ভ্রান্তিনাশে ও দুঃখে অজ্ঞানী সংসারী জীবকে বিভ্রান্ত করিবে, কিন্তু যাহারা সকল স্থানেই সেই একত্বকে উপলব্ধি করিয়াছে বা জ্ঞানী ব্যক্তির কিছুই করিতে পারে না। ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞান লাভ হইলে সংসার-বৃক্ষ সমূলে উৎপাটিত হইয়া নাশ হইয়া যায়।

মায়াসৃষ্ট এ জগতের সকল সৌন্দর্য্যময় দৃশ্যসমূহ আমার নিকট একটী অগ্নিপিণ্ডের মত দেখায়। আমার নিকট এ জগৎ মনে হয় যেন জীব-গণের দহনকারী জলন্ত অগ্নিকুণ্ড।

যাহারা পূজা ও সাধনায় আন্তরিক সশ্রদ্ধ নহে, তাহাদের ইহকালে জগৎ নষ্ট হইয়াছে ও পরকালে ভগবানকেও হারাইয়াছে, তাহারা ত্রিশঙ্কুর ন্যায় উর্দ্ধমুণ্ড হইয়া আকাশে ঝুলিতেছে। কি ঘোর শোচনীয় পরিণতি। তাহাদের কি দুর্ভাগ্য!

বন্ধু, রোদন করিও না। তুমিই রাম, কৃষ্ণ, শিব, আত্মা, ব্রহ্ম, সত্য। তৎত্বমসি; বন্ধু, তুমি-ই সেই।

হে রাম, সে এমনই রাজ্য, যেখানে দুঃখ নাই, সেবক নাই; স্থুলও নাই তরলও নাই; পদার্থও নাই শক্তিও ন্যাই; নিদ্রাও নাই জাগরণও নাই; আহারও নাই পানীয়ও নাই; শ্রমও নাই বিশ্রামও নাই; দর্শনও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাই শ্রবণও নাই। ইহাকে সেই অনন্ত শান্তিময় নির্ব্বাণ আনন্দের ধাম বলে। নিত্য আত্মধ্যানের দ্বারা অজ্ঞান আবরণ দূরকরতঃ মনকে নির্ম্মল করিলে এই ধাম প্রাপ্ত হওয়া যায়।

দুর্ভিক্ষের জন্য রোদন না করিয়া ক্ষেত্রপাল সদা ক্ষেত্র কর্ষণ করিতে থাকিলে কখন সহসা বারিপাত হইয়া প্রচুর শস্য উৎপন্ন হয়, সেইরূপ সদা চেষ্টিত থাক, সহসা সকল বাধা বিঘ্ন দূর হইয়া তোমার সাধন পথ সুগম হইয়া যাইবে। আধ্যাত্মিক সাধনের ফলস্বরূপ অনন্ত শান্তি ও অখণ্ড আনন্দ লাভ হইবে।

আমি তোমাদের সেবার জন্যই জীবনধারণ করিয়া আছি। তোমাদের আনন্দ ও জ্ঞান দিবার জন্যই আমি রহিয়াছি। আমি সর্ব্বদা তোমাদের পথ সুগম করিয়া দিবার জন্যইত রহিয়াছি।

হে সুশীল! ওঁ ওঁ ওঁ রাম রাম রাম ধ্বনি কর ও এই নশ্বর রক্তমাংসের খাঁচা হইতে বাহির হইয়া আইস।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কুতঃ শান্তিঃ ?

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী।

আজকাল সর্ব্বদেশেই বিশ্বশান্তি সম্বন্ধে আলোচনা চলিতেছে। এই বিষয়ে বৃটেন ও আমেরিকা বিশেষতঃ অগ্রণী। বিশ্বশান্তি যে প্রত্যেক মানুষেরই কাম্য, তদ্বিষয়ে কেহই অস্বীকার করিবে না। কিন্তু কি করিলে বিশ্বশান্তি আসে, তাহাই ভাবনার কথা।

শান্তি আনিতে হইলে প্রয়োজন পারিপার্শ্বিকের সেবা, সাহচর্য্য ও সহানুভূতির। যুদ্ধের যন্ত্রপাতি বা আণবিক বোমা দিয়া ত শান্তি আনা যায় না, বরং তাহাতে আনে ধ্বংস। সুতরাং যাঁহারা ভিতরে ভিতরে যুদ্ধের সাজ সরঞ্জাম ও আণবিক বোমা প্রস্তুতির জন্য ব্যস্ত, যাঁহারা চাহেন অন্যের মুণ্ডপাত করিয়া নিজের প্রভুত্ব অক্ষুণ্ণ রাখিতে, তাঁহাদের মুখে বিশ্বশান্তির কথা শোভা পায় না; কাজেই তাঁহাদের কথায় জনসাধারণ কাণ দেয় না। ভালবাসা, সেবা, সহানুভূতি না পাইলে যত বড় নেতাই তিনি হউন না কেন, আর যত বড় বক্তৃতা দিয়াই তিনি গলা ফাটান না কেন, সবই বৃথা হইবে।

হিংসার কোপানলে জর্জ্জরিত বিশ্ববাসীকে বাঁচাইবার জন্য শান্তিবাদীরা শান্তির সম্মেলন শান্তি-নিকেতনে গত ১লা ডিসেম্বরে করিয়াছেন। লীগ্ অব্ নেশন্স্ যাহা পারে নাই, শান্তিচুক্তি সন্ধি-চুক্তি যাহা সম্ভব করিয়া তুলিতে পারে নাই, স্বার্থাস্বার্থের দ্বন্দ্ব আজও যখন বিশ্ব-রাষ্ট্র-সংঘের প্রধান বিষয়, তখন বিশ্বশান্তি সৃষ্টি, মানুষের স্বার্থসর্ব্বস্ব হিংসা ও ব্যক্তি-উন্মত্ততার কবল হইতে বিশ্ব-রক্ষা সুদূরপরাহত বলিয়াই অনেকের ধারণা।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-প্রশ্নোত্তরী

২। ব্রহ্মচর্য্য—

প্রশ্ন :—কামের জ্বালা হইতে কি ভাবে উদ্ধার পাইব? ইহার প্রকাশ কিরূপ?

উত্তর :—পূর্ব্ব বাসনা ও সংস্কারের বীজ হইতে স্মৃতিদ্বারা সংকল্প বা কল্পনা সকল উত্থিত হয়। তাহা হইতে আসক্তি আসে। সংকল্পের পাশে পাশেই আবেগ ও প্রবৃত্তি রহিয়াছে, তাহার পর আসিতেছে—যৌন উদ্দীপনা, যৌন-আকাঙ্ক্ষা ও মানসিক যৌন প্রদাহ এবং দৈহিক উত্তেজনা। কামদেবের (স্ত্রীলোকের প্রতি ভালবাসার) একটী ফুলের ধনুক ও পাঁচটী শর আছে যথা—মোহন, স্তম্ভন, উন্মাদন, শোষণ ও তাপন। মোহনকে নষ্ট করিলে তাপন থাকিবে না। মনের উদ্দীপনা ও প্রদাহক্রমে বাহিরের স্থূল শরীরে সংক্রামিত হয়। যদি সদা সতর্ক থাক, তবে দুষ্ট সংকল্পকে প্রথমেই বিনষ্ট করিয়া আসন্ন বিপদকে পূর্ব্বাহ্নেই প্রত্যাহত করিতে পারে। সংকল্পরূপী চোর যদি কোনক্রমে প্রথম দ্বারও পার হইয়া যায় তবে দ্বিতীয় দ্বারে সতর্ক প্রহরী রাখিবে, যেখানে উদ্দীপনার প্রকাশ হইতে আরম্ভ হয়। এখানেই তুমি দহন বন্ধ করিতে পার। তুমি প্রবল যৌন উত্তেজনাকে ইন্দ্রিয় অবধি সক্রমিত হইবার পূর্ব্বেই তাহা বন্ধ করিতে পার। কামের শক্তিকে উদ্গিরণ ও কুম্ভকের দ্বারা তোমার মস্তিকে তুলিয়া লও। মনে মনে জোরের সহিত "ওঁ" জপ করিতে থাক। মনকে অন্যদিকে চালিত কর; প্রার্থনা কর; ধ্যান কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন ঃ—কামাদির অত্যাসক্তি কি ভাবে সংযত করা যায় ? কি ভাবে ঊর্দ্ধরেতা হওয়া যায় ?

উত্তর ঃ—বিচার, ধ্যান, জপ, আসন, প্রাণায়াম, সৎসঙ্গ, স্বাধ্যায় ও সাত্ত্বিক আহারের দ্বারা।

প্রশ্ন ঃ—আপনার প্রবন্ধ পাঠে জানিলাম শির্‌সাশন কামজয়ের অতীব সহায়ক। ইহা ছাড়া আর কি উপায় আপনি উপদেশ করেন। অনেকেই এই দুর্জ্জয় কামের হাত হইতে বহু চেষ্টায়ও মুক্ত হইতে পারে না।

উত্তর ঃ—অপর উপায় হইতেছে বিচার (আত্মার স্বরূপ কি বা আমি প্রকৃত কে ?) ধ্যান, জপ, প্রাণায়াম, উপবাস ও সৎসঙ্গ।

প্রশ্ন ঃ—আমি দেখি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করা বড়ই কষ্টসাধ্য। হঠাৎ পদ-স্খলন হইয়া পতন হয়। বহুবার আমি নির্জ্জনে রোদন করিয়াছি কিন্তু কার্য্যকালে কুকুরের মত সেই কার্য্যই পুনরায় করিয়াছি। এক্ষেত্রে কি উপায় ?

উত্তর ঃ—উপবাস কর। নিত্য ৩ ঘণ্টা ধরিয়া জপ অভ্যাস কর। প্রত্যহ এক অধ্যায় গীতা অধ্যয়ন কর। পৃথক ঘরে আলাদা হইয়া শয়ন কর। মনকে সর্ব্বদা নিযুক্ত রাখিবে। মনকে সর্ব্বদা কিছু কাজ দিবে। মনে উচ্চ ও স্বর্গীয় ভাবের দ্বারা পূর্ণ রাখিবে। সৎসঙ্গ করিবে। প্রত্যহ ২০ বার সহজ কুম্ভকের সহিত প্রাণায়াম। করিবে লঘু আহার করিবে। মনে চিন্তা করিবে—আত্মার লিঙ্গও নাই বা যৌন বাসনাও নাই। আত্মার ধ্যান করিবে।

প্রশ্ন ঃ—কাম যদি প্রবল আক্রমণ করে, তবে উপায় ?

উত্তর ঃ—মন হইতে যদি অসৎ চিন্তাকে সম্পূর্ণ দূর করিতে না পার, তবে বহিরিন্দ্রিয়গুলি দমন কর। একদিন উপবাস কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও পর দিবস দুগ্ধ ফলাহার করিয়া থাক। প্রাণায়াম কর ও অনেক জপ কর। বেশী করিয়া কায়িক পরিশ্রম কর। মনকে অন্যদিকে ফিরাইতে চেষ্টা কর। মনকে সম্পূর্ণভাবে নিযুক্ত রাখ।

প্রশ্ন :—আমার বয়স ৪৫ বৎসর। এই বয়সে কি পূর্ণ ওজঃ শক্তি ও জীবনী শক্তি পাইতে পারি? যদি তাহা সম্ভব হয়, তবে কি উপায়ে তাহা হইতে পারে?

উত্তর :—হাঁ তাহা হইতে পারে। এই মূহূর্ত্ত হইতে পূর্ণ ব্রহ্মচারী হও। সাত্ত্বিক আহার কর। আমার লিখিত ব্রহ্মচর্য্য বইটী পাঠ কর। প্রভূত জপ কর। প্রাণায়াম কর। প্রত্যহ সহজ কুম্ভক কর। প্রত্যহ দুই ঘণ্টা ধরিয়া ধ্যান কর। অষ্টপ্রকার মিথুন ত্যাগ কর।

প্রশ্ন :—উর্দ্ধরেতা কাহাকে বলে?

উত্তর :—উর্দ্ধরেতা সেই যোগীকেই বলে যাহার জীবনীশক্তি উর্দ্ধে উত্থিত হইয়া রজঃ শক্তিরূপে মস্তিষ্কে সঞ্চিত হয়। তাহার রেতঃ সৃষ্টিই হয় না।

প্রশ্ন :—আপনি মাসে একবার মাত্র উপবাস করিতে উপদেশ করিয়াছেন। গান্ধীজী প্রভৃতি অপরে বেশীদিন উপবাস করিতে বলেন। কোনটি ঠিক?

উত্তর :—সাধারণ লোকের একদিনই যথেষ্ট। অধিক উপবাস করিলে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং সাধারণ লোকে উপবাসের নামেই ভয় খায়। সেজন্য মাসে একদিন উপবাসের ব্যবস্থা দিয়াছি। উপযুক্ত অধিকারী হইলে বেশীদিনও করিতে পারে।

প্রশ্ন :—স্বপ্ন দোষের উপায় কি?

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উত্তর :—মনে সর্ব্বদা সৎচিন্তা করা, সৎসঙ্গ করা, জপ, প্রাণায়াম, স্বাধ্যায়, বিচার, ধ্যান ও সাত্ত্বিক আহার করা।

প্রশ্ন :—স্বপ্নদোষ নিবারণের জন্য কি কোন আসন অভ্যাস করা উচিৎ?

উত্তর :—শিরসাসন ও সর্ব্বাঙ্গাসন অভ্যাস কর। এসম্বন্ধে আমার অপর বইগুলি পাঠ কর। তোমার চিন্তাগুলি সৎ কর। পেঁয়াজ, রসুন, মাংস, মাছ, ডিম্ প্রভৃতি উত্তেজক আহার ত্যাগ কর, অধিক স্ত্রী-সঙ্গ ও বায়স্কোপ দেখা ত্যাগ কর। সর্ব্বদা কৌপীন বা ল্যাঙ্গোটী ব্যবহার কর।

চয়ন

রামকৃষ্ণ পরমহংস বলতেন, "জীবে দয়া—জীবে দয়া? দূর শালা কীটানুকীট—তুই জীবকে দয়া করবি? দয়া করবার তুই কে? না, না—জীবে দয়া নয়—শিবজ্ঞানে জীবের সেবা।

শ্রীশ্রীমা বলতেন, "যতবড় মহাপুরুষই হোক্, দেহ ধারণ করে এলে দেহের ভোগটি সবই নিতে হবে। তবে তফাৎ এই সাধারণ লোক যায় কাঁদতে কাঁদতে, আর ওরা যান হাস্‌তে হাস্‌তে—মৃত্যুটি যেন খেলা।

মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলতেন, "সাধু সঙ্গই ধর্ম্ম সাধনের পথ। দানের পাত্র দেখলেই দান করিবে। নাম জপই ভব পার হইবার কর্ণধার। প্রত্যহ নিয়মিতরূপে—অল্প সময়ের জন্যও তদ্গতচিত্তে ভগবানের নাম সাধন করিবে।"

শ্রীসনাতন গোস্বামী—

"যদুপতেঃ ক্ব গতা মথুরাপুরী,
রঘুপতেঃ ক্ব গতোত্তরকোশলা।
ইতি বিচিন্ত্য কুরুস্ব মনঃ স্থিরং
নশ্বরং জগদিদমবধারয় ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মৎস্যাসন—

এই আসন অভ্যাস করিয়া প্লাবনী প্রাণায়াম করিলে মৎস্যের মত জলে ভাসিতে পারা যায় বলিয়া ইহার নাম মৎস্যাসন।

করিবার উপায়—

একটি কম্বল বিছাইয়া তাহার উপর পদ্মাসনে উপবেশন কর। পরে চিৎ হইয়া সেই ভাবেই শুইয়া পড়। হাত দুটী অনুপ্রস্থে (cross) রাখিয়া তাহার উপর মাথা রাখ। ইহা এক প্রকার মৎস্যাসন।

মাথা পিছুদিকে ঠেলিয়া মাথার তালু মাটীর উপর একদিকে সম্পূর্ণ ভাবে ঠেকাইয়া রাখ ও অপর দিকে পাছা মাটির উপর ঠেকাইয়া রাখিয়া একটী খিলানের মত কর—অর্থাৎ মাথা ও পাছার উপর ভর দিয়া একটী ধনুকাকৃতি ভাবে মেরুদণ্ডটী রক্ষা কর। হাতদুটী দিয়া পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিটী ধর। ঘাড়টী বেশ বাঁকাইতে হইবে। এই ভাবের আসনটী পূর্ব্বের অপেক্ষা অধিক উপকারী।

মোটা লোকেরা পদ্মাসনে বসিতে অপারগ হইলে শুধু পাদুটী এড়োভাবে রাখিলেই হইবে। প্রথমে পদ্মাসন অভ্যস্ত হইলে তৎপরে মৎস্যাসন অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমে ১০ সেকেণ্ড হইতে আরম্ভ করিয়া ১০ মিঃ অবধি ইহা অভ্যাস করিতে পার।

আসনের পর আস্তে আস্তে মাথাটী হাত দিয়া সহজ অবস্থায় আনয়ন কর ও পরে উঠিয়া বসিয়া পায়ের বন্ধন উন্মোচন কর।

সর্ব্বাঙ্গাসনের পরেই এই আসনটী করিতে হয়। ইহাতে ঘাড়ের আড়ষ্ট ভাব ও কোমরে আক্ষেপ দূর হইয়া যায়।

উপকারিতা :—ইহা অনেক প্রকার রোগ-নাশক। ইহা কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করে, সঞ্চিত মলকে মলদ্বারে পঁহুছিয়া দেয়। হাপানি ক্ষয়, পুরাতন কাশী প্রভৃতি রোগের বিশেষ উপকার করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যুগে যুগে অহিংস শান্তির প্রতীকরূপে ভগবান বুদ্ধ, যিশুখৃষ্ট, শ্রীচৈতন্য প্রভৃতি মহাপুরুষগণ জন্মগ্রহণ করিয়াছেন। বর্ত্তমান যুগে মহাত্মা গান্ধীও শান্তিস্থাপনের জন্য চেষ্টার কোন ত্রুটি করেন নাই। কিন্তু তাঁহাদের শান্তির বাণীতে জগদ্‌বাসী তো আজ অশান্তির কোপানল হইতে জগৎ-রক্ষা কার্য্যে নিযুক্ত হইতেছে না। আজ যিশুর খৃষ্টধর্ম্মাবলম্বিগণের মধ্যে ঐক্য কোথায়? আজ ভগবান বুদ্ধের মতাবলম্বী দেশের অধিবাসীদিগের মধ্যে রণহুঙ্কার ও বিদ্বেষ কেন? মহাত্মা গান্ধীর ভক্ত বলিয়া পরিচিত কয়জন অহিংস নীতিতে আস্থাবান্? দেখা যাইতেছে, বিশ্ব-প্রেমের বক্তৃতায় আজ আর হিংসার উন্মত্ত রাজনীতি ভুলিতেছে না। আজ স্বার্থে স্বার্থে লড়াই, মতবাদের লড়াই। বিশ্বশান্তির হাঁক ডাকের পশ্চাতে যুদ্ধের প্রস্তুতি দিকে দিকে দেশে দেশে দ্রুত গতিতে চলিয়াছে। আজ সমগ্র বিশ্ববাসী গোলক-ধাঁধায় নিপতিত। সমগ্র জাতি আজ চারিদিকে অস্ত্রশস্ত্র লইয়া প্রস্তুত। সুতরাং অস্ত্রশস্ত্রের ঝনৎকারে চমকিত আন্তর্জাতিক ক্ষেত্রে রণসজ্জা বিশ্বশান্তির প্রতিবন্ধক নহে কি?

বিশ্বশান্তি, বিশ্বমৈত্রীর জন্য প্রয়োজন খোলা মনের, লক্ষ্যে পৌঁছাইবার জন্য প্রয়োজন দৃঢ়তার। যখন এই বিশ্বের ধুরন্ধর রাষ্ট্রনায়কগণ বাক্যজালে সাধারণ মানুষের শান্তির প্রয়াসকে ব্যর্থ করিয়া দিবে না, তখনই জগতের কল্যাণ সূচিত হইবে।

আমাদের দেশের যাঁহারা নেতৃস্থানীয় এবং মহাত্মা গান্ধীর যাঁহারা প্রিয়শিষ্য, তাঁহারাও তো গান্ধীজির প্রকৃত অহিংস শান্তিবাদ মানিয়া চলিয়াছেন বলিয়া মনে হয় না। অনেকের মুখে বড় বড় ভাল ভাল কথা ও উপদেশ ছাড়া কার্য্যতঃ তাঁহাদের মধ্যে স্বার্থপরতা, দ্বেষ হিংসা দলাদলি, হাতাহাতি এবং গদীর জন্য কাড়াকাড়িও চলিয়াছে। এক্ষণে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেখা যাউক, আমাদের শাস্ত্র শান্তি-আনয়ন সম্বন্ধে কি বলে? গীতায় শ্রীভগবান দ্বিতীয় অধ্যায়ের ৭০ ও ৭১ সংখ্যক শ্লোকদ্বয়ে বলিয়াছেন :—

আপূর্য্যমাণমচলপ্রতিষ্ঠং
সমুদ্রমাপঃ প্রবিশন্তি যদ্বৎ।
তদ্বৎ কামা যং প্রবিশন্তি সর্ব্বে
স শান্তিমাপ্নোতি ন কামকামী॥ ২।৭০
বিহায় কামান্ যঃ সর্ব্বান্ পুমাংশ্চরতি নিস্পৃহঃ।
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি॥ ২।৭১

অর্থাৎ, নদী সকল জলে প্লাবিত হইয়া যেমন সমুদ্রে প্রবেশ করে, সেই প্রকার যাহার সমস্ত কামনা নিজের মধ্যে বিলীন হইয়াছে, আর যিনি নিস্পৃহ, নিরহঙ্কার, নির্ব্বিকার ও নির্ম্মম, তিনিই শান্তি লাভে সমর্থ। কামকামী ব্যক্তি কখনও শান্তিলাভ করিতে পারে না। শ্রীভগবান্ গীতার ১২।১২ শ্লোকে আবার বলিয়াছেন—

শ্রেয়োহি জ্ঞানমভ্যাসাজ্ জ্ঞানাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে।
ধ্যানাৎ কর্ম্মফলত্যাগস্ত্যাগাচ্ছান্তিরনন্তরম্॥

—অর্থাৎ কর্ম্ম অপেক্ষা জ্ঞানশ্রেষ্ঠ, জ্ঞান অপেক্ষা ধ্যান শ্রেষ্ঠ,। ধ্যান হইতে কর্ম্মফল ত্যাগ হয়, আর ত্যাগের পর শান্তি আসে। সুতরাং গীতার উপরি-উক্ত গুণে যাঁহারা গুণান্বিত নহেন, তাঁহাদের দ্বারা শান্তি আনয়ন ও শান্তি প্রতিষ্ঠা সম্ভবপর নহে। বস্তুতঃ যাহার মধ্যে যে শক্তি জাগ্রত নয়, অপরকে তিনি সেই শক্তিতে শক্তিমান্ করিতে পারেন না। সুতরাং যাঁহারা উপরি-উক্ত গীতোক্ত গুণে গুণান্বিত, তাদৃশ মহাত্মাগণই শান্তি সংস্থাপনে সমর্থ। গীতার শেষ শ্লোকেও শ্রীভগবান্ বলিয়াছে—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যত্র যোগেশ্বরঃ কৃষ্ণঃ যত্র পার্থো ধনুর্দ্ধরঃ।
তত্র শ্রীর্বিজয়ো ভূতির্ধ্রুবা নীতির্মতির্মম॥ ১৮।৭৮

যেখানে যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ এবং যেখানে ধনুর্দ্ধর পার্থ, অর্থাৎ যেখানে আধ্যাত্মিক শক্তির সহিত মানসিক ও দৈহিক শক্তি সংযুক্ত, সেই খানেই রাজলক্ষ্মী, বিজয়, উত্তরোত্তর সম্পদ্-বৃদ্ধি ও রাজনীতি অবশ্য-ম্ভাবিনী! প্রকৃত সুখ বা শান্তিলাভ করিতে হইলে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের গীতোক্ত পন্থাই অনুসরণীয়। ইহা ছাড়া শান্তির অন্য কোন পন্থা নাই। ইত্যলম্

বুদ্ধবাণী

ছয় দিকের প্রতি দৃষ্টি রাখ—

বুদ্ধ যখন রাজগৃহের নিকটস্থ বেনুবনে অবস্থিতি করিতেছিলেন তখন শৃগাল নামক এক ব্রাহ্মণের সহিত সাক্ষাৎ হইল। সে যুক্তকরে যথাক্রমে দিক চতুষ্টয়, অন্তরীক্ষ ও ভূতল পানে মুখ ফিরাইতেছিল। ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করিলে সে বলিল প্রেতসমূহের প্রভাব হইতে আমি নিজের গৃহকে মুক্ত করিতেছি, ইহা কি অদ্ভুত? তথাগত কহিলেন, "তোমার পিতার অনুস্থত আচার পালনের জন্য আমি তোমাকে দোষ দিতেছি না। কিন্তু আমার মতে তুমি ঐ অনুষ্ঠানের মর্ম্ম অবগত নহ। ছয় দিকের অর্থ শ্রবণ কর।

দুর্ব্বোধ্য অনুষ্ঠানের দ্বারা গৃহরক্ষা করা যথেষ্ট নহে; সুকর্ম্মের দ্বারা উহাকে রক্ষা করিতে হইবে। পূর্ব্বদিকে পিতামাতার উদ্দেশে চাহিয়া দেখ, দক্ষিনে শিক্ষকবর্গের উদ্দেশে, পশ্চিমে স্ত্রী ও সন্তান সন্ততিবর্গের উদ্দেশে, উত্তরে মিত্রবর্গের উদ্দেশে, অন্তরীক্ষে ধর্ম্মনিষ্ঠ আত্মীয়বর্গের উদ্দেশে এবং ভূতলে ভৃত্যবর্গের উদ্দেশে ফিরিয়া দেখ।

এই ধর্ম্মই তোমার পিতা তোমাকে পালন করাইতে চান, এই অনুষ্ঠান বিশেষের পালন তোমাকে তোমার কর্ত্তব্য স্মরণ করাইয়া দিবে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধকের অশান্তি

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

মন বড় খারাপ। প্রতি পদক্ষেপে বন্ধন। প্রকৃতি সদাই প্রমাণ করছে তুমি তার চিরন্তন ক্রীতদাস। কাজকর্ম্ম সব দুঃস্বপ্ন ছাড়া আর কি ? গৃহ বল, আশ্রম বল সব কারাগৃহ।

স্বামিজীর বই খুল্লুম, বলছেন, "এক অন্তরের বাণী বলছেন, তুমি চির মুক্ত।" তুমি শোন আর না শোন তিনি কিন্তু সর্বদাই ডাকছেন, "হে পরিশ্রান্ত, ভারাক্রান্ত আমার কাছে এসো, আমি তোমায় শান্তি দেব। স্বতঃসিদ্ধ আভ্যন্তরিক স্বাধীন বৃত্তি ও বাহ্য প্রকৃতির বাধা, এই দুয়ের সংঘর্ষে চলেছে জীবন-সংগ্রাম—জয়ে উন্নতি ও অগ্রসর, পরাজয়ে অবনতি ও পিছিয়ে পড়া। এই হলো জীবনের চিহ্ন, এ না থাকলে বুঝব তুমি মরে গ্যাছ। ঠিক জেন আখেরে তুমি জিতবেই, যদি ধরে থাক, "ঘোর—খুঁট ধরে ঘোর, খুট ছেড় না"—"garland or Kick—say naught."

সদসৎ চিন্তায় মন এত তোলাপাড়া হয় কেন ?

বলছেন, কোন জীবের সম্বন্ধে হিংসাপর, কামপর বা নিন্দাপর চিন্তা করবে না। করলেই সে সব চিন্তা তোমার ওপর ঘুরে আসবেই। যখনই যা চিন্তা কর তখনই জানবে তা তোমার ভেতরই গভীর দাগ টানছে, তোমারই অসৎ সংস্কার দৃঢ় হয়ে উঠছে। কাম, ক্রোধ, পরশ্রীকাতরতার বশীভূত হলেই শক্তিক্ষয়। ওগুলো নিরোধ করা কোন অপমানের কথা নয়, অথবা অলাভ কিছু হলো না—বরং পরম লাভ হলো, ঐ শক্তিটুকু মহৎ কাজের জন্য তোমার ভেতরই রয়ে গেল।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কোনও মূর্ত্তি বা পুস্তকই আমার আদর্শের সঙ্গে খাপ খায় না, তখন একটা মস্ত অস্বস্তির ভাব আসে, কি করব ভেবে পাই না?

বলছেন, জীবনে এই সব মূর্ত্তি ও অনুপ্রেরণা একটার পর একটা থাকবে, কিন্তু তাই বলে ভেতরের আদর্শ তার ওপর প্রক্ষেপ করে একটা ব্যবস্থা তৈরী করে তৃপ্ত হওয়া চলে না। "প্রেম সিন্ধু হৃদে বিদ্যমান," সে ত উদ্বেলিত হয়ে উঠছেই, ডোবা, কূয়ায় কি করে তৃপ্তি পাওয়া যাবে। নির্বিকল্পের পথে মায়ের স্নেহময়ী মূর্ত্তি—ঠাকুর শুনলেন না, জ্ঞান-খড়্গে বলি দিলেন। সেখান থেকে ফিরে এসে দেখেন মা হাঁসছেন। মহত্তর সত্যে গেলেই বোঝা যায় যে, পূর্ব্বে সত্যটা অসম্পূর্ণ এবং আভ্যন্তরিক ক্রম বর্দ্ধমাণ মহাসত্যের একটী আপেক্ষিক সীমানা। পূর্বটা ক্রমেই মিলিয়ে যেতে থাকে, আর অগ্রবর্ত্তীটী ক্রমেই জীবন্ত, স্পষ্ট ও যথার্থ হয়ে ওঠে।

তবুও পূর্বটাকে ছাড়তে মায়া হয় কেন?

ওটা দেশের প্রতি মমত্ব যেমন বিশ্বজনীন্ চিন্তার একটা বাধা, পুরাতনের প্রতি মমত্বও সেইরূপ একটা মোহ। অধিক সত্য সুন্দরকে পেলে, ক্রমে পুরাতন মন থেকে মিলিয়ে যাবে। মন এটা বোঝে না যে নবীন সত্য আর কিছু নয়, সেই অপরিচিত পুরাতনই তোমার নিকট এখন পরিচিত বন্ধুর ন্যায় এসেছে।

তবু একটা মায়া, কেন তা জানি না!

জীবন-বেদের পাতা বন্ধ করে দিলেই, সামনে দেখব এক গভীর মহামৌন অন্ধকার! কিন্তু যাই আবার অনুসন্ধান আরম্ভ হবে, আবার দেখবে, সেই মৌনী তখন নূতন কথা বলছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় অধ্যায়—ভক্তি যোগ।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

প্রার্থনার শক্তি—

ওহে অজ্ঞানী জীব, এবিষয়ে তর্ক করিও না। আধ্যাত্মিক বিষয়ে তর্ক চলে না ! বুদ্ধি ত সীমাবদ্ধ ভ্রমাত্মক যন্ত্র বিশেষ। ইহার উপর নির্ভর করিও না। প্রার্থনার আলোকের দ্বারা মনের অজ্ঞান-অন্ধকার দূর কর।

ভক্তি যোগ—

ভজ্ ধাতু (অর্থাৎ ভগবানে আকৃষ্ট হওয়া বা সেবা করা) হইতে 'ভক্তি' শব্দ আসিয়াছে। ভগবানের প্রতি শ্রেষ্ঠ অনুরাগ-ই ভক্তি। ভালবাসা ভালবাসার জন্যই, কোন স্বার্থের আশায় নহে। ভক্ত কেবল ভগবানকেই চায়। ভক্তি অমৃতের মত। ইহা ভগবানের প্রতি স্বতঃনির্গত ভালবাসার বিকাশ। ইহা শুদ্ধ প্রেম, স্বার্থ-গন্ধ-শূন্য ভালবাসা। ইহা স্বর্গীয় পবিত্র উচ্চভাব, যাহাদ্বারা ভক্ত ভগবানের সহিত মিলিত হন।

ভক্তি সকল ধর্ম্মের মূল। ভক্তি, বাসনা ও অহংকার নষ্ট করে। ভক্তি মনকে মহান্ উচ্চস্তরে লইয়া যায়। ভক্তি জ্ঞানের ঘরের চাবি-কাঠি। ভক্তি জ্ঞানে পরিসমাপ্ত হয়। ভক্তি দুয়ে আরম্ভ ও একে শেষ পরা ভক্তি ও জ্ঞান একই।

প্রেমের চেয়ে ধর্ম্ম নাই। প্রেমের চেয়ে সম্পদ নাই, কারণ প্রেমই সত্য, প্রেমই ভগবান। ভালবাসা, প্রেম ও ভক্তি একার্থ শব্দ। প্রেমেই বিশ্বের অবস্থান ও প্রেমেই লয়। ভগবান প্রেমস্বরূপ। সৃষ্টির প্রতি পদে তার অনন্ত ভালবাসা দেখিতে পাও।

CC-0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রদ্ধা, ভক্তি ও প্রেম ছাড়া জীবন মরুময়। প্রেমই স্বর্গীয়। প্রেমই পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ শক্তি। ইহার শক্তি অমোঘ। প্রেমেই মনুষ্যের মন পরাভূত হয়। প্রেমে শত্রু বশীভূত হয়, হিংস্র বন্য জন্তুও বসে আসে। ইহার শক্তি অনন্ত। ইহার গভীরতা মাপ করা যায় না। ইহার মহিমা বর্ণনা করা যায় না। ধর্ম্মের সারই ভালবাসা; অতএব পবিত্র ভগবৎ প্রেমের চর্চ্চা কর।

তুমি কি সত্যই ভগবানকে চাও, তার দর্শনের জন্য ব্যাকুল? তুমি কি সত্যই আধ্যাত্মিক বুভুক্ষু? যে সত্যকার ভগবদ্‌ দর্শন-পিপাসু, তাহারই প্রেম বর্দ্ধিত হইবে। তাহার নিকটই তিনি নিজেকে প্রকাশ করিবেন। চাহিদার উপর আম্‌দানী নির্ভর করে। যদি ভগবানের জন্য যথার্থ চাহিদা থাকে, ভগবানও সেখানে নিশ্চয় উপস্থিত হইবেন।

নয়প্রকার ভক্তির উপায় অল্পে অল্পে অভ্যাস কর। ভগবানের লীলা শ্রবণ কর—ইহাই প্রকৃত শ্রবণ। তাঁহার গুণগান কর—ইহাই যথার্থ কীর্ত্তন। তাঁহার নাম স্মরণ কর—ইহাই যথার্থ স্মরণ। তাঁহার চরণ কমল পূজা কর—ইহাই প্রকৃত পাদসেবন। তাঁহাকে পুষ্পাঞ্জলি দাও—ইহাই সত্যকার অর্চ্চন। তাঁহার সম্মুখে প্রণিপাত কর—ইহাই প্রকৃত বন্দন। তাঁহার সেবা কর—ইহাই দাস্য ভাব। তাঁহাকে বন্ধুভাবে গ্রহণ কর—ইহাই সখ্য ভাব। তাঁহাকে সম্পূর্ণ ভাবে নিজেকে নিবেদন কর, ইহাই **আত্মনিবেদন।**

আলস্যে বসিয়া শুধু ভগবানের সাহায্য প্রার্থনা করিও না। কার্য্যে প্রবৃত্ত হও; কারণ ভগবান উদ্‌যোগী পুরুষকেই সাহায্য করেন। যথাসাধ্য তুমি চেষ্টা কর, বাকী ভগবানের হাতে ছাড়িয়া দাও। ভক্তদের সেবা কর। তাঁহাদের সঙ্গ কর। জপ, কীর্ত্তন কর। রামায়ণ, ভাগবত ইত্যাদি পাঠ কর। বৃন্দাবন বা অযোধ্যায় কিছুকাল বাস কর। তোমার ভক্তি বর্দ্ধিত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রহ্লাদের মত আন্তরিক প্রার্থনা কর। শ্রীরাধার মত নামগান কর। বাল্মীকি, তুকারাম, তুলসীদাসের মত অহরহঃ তাঁহার নাম কর। গৌরাঙ্গের মত কীর্ত্তন কর। ভগবদ্-বিরহে মীরার মত নির্জ্জনে অশ্রু বিসর্জ্জন কর। এই মূহুর্ত্তেই তোমার ভগবদ্-দর্শন হইবে।

হৃদয়ে প্রেমের দীপ জ্বালাও। সকলকে ভালবাস। সারা বিশ্ব তোমার প্রেমের গণ্ডির ভিতর টানিয়া লও। সর্ব্ব-আলিঙ্গিত, সর্ব্ব-গ্রাহী বিশ্বপ্রেম সাধনা কর। সকল হৃদয় আকর্ষিত ও তৎসহিত দৃঢ় মিলিত হইবার ইহাই শ্রেষ্ঠ বন্ধনী; ইহাই স্বর্গীয় উচ্চ শক্তি সম্পন্ন ভব রোগমুক্তির মহৌষধি।

সকল কার্য্যেই প্রেমের দ্বারা পূর্ণ করিয়া দাও। ধূর্ত্ততা, লোভ, কপটতা, স্বার্থবোধ ধ্বংস করিয়া দাও। সর্ব্বদা দয়ার কার্য্য করিলে অমরত্ব লাভ হয়। হিংসা, ক্রোধ ও মাৎসর্য্য বহুকালব্যাপী প্রেমের কার্য্যের দ্বারাই পরাভূত হয়। তুমি শক্তি লাভ করিবে, আনন্দ লাভ করিবে ও অনন্ত শান্তি লাভ করিবে যদি দয়ার কার্য্য করিয়া যাও। করুণা, দানকার্য্য, সেবাকার্য্য মনকে নির্ম্মল ও উন্নীত করে ও হৃদয়পদ্ম ঊর্দ্ধমুখী করিয়া দিব্য জ্যোতি লাভের সহায়ক হয়।

শাস্ত্র অনন্ত। জ্ঞাতব্য বহু। সময় অল্প। বাধা অনেক। হংসের ন্যায় সারই গ্রহণীয়। এই সার হইতেছে প্রেম বা ভক্তি। ইহা পান করিয়া শান্তির পরম ধাম ও অমরত্ব লাভ কর।

প্রেমে বাস কর। প্রেমে নিশ্বাস গ্রহণ কর। প্রেমে গান কর। প্রেমেই চলাফিরা কর। প্রেমেই কথা কও। প্রেমেই প্রার্থনা কর প্রেমেই ধ্যান কর। প্রেমেই চিন্তা কর। প্রেমেই বিচরণ কর। প্রেমেই লিখন পঠন কর। প্রেমেই প্রাণত্যাগ কর। প্রেমের মধুপান করিয়া প্রেমের মূর্ত্তি বা প্রেমের বিগ্রহ হইয়া যাও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমার ভক্তি বর্দ্ধিত হউক তোমার হৃদয় ভক্তিতে পূর্ণ হউক। প্রেমসাগরে ডুবিয়া জ্যোতির্ম্ময় হইয়া যাও। সকল ভাগবতের আশীর্ব্বাদ তোমার উপর বর্ষিত হউক। তোমরা সকলে শান্তিতে বাস কর।

জপ যোগ—

ভগবানের যে কোন নাম বা মন্ত্র পুনঃপুনঃ আবৃত্তি করাকে জপ বলে। এই কলিযুগে ঈশ্বরোপলব্ধির ইহাই সহজ উপায়। তুকারাম, প্রহ্লাদ, বাল্মীকি, ধ্রুব ও আরও অনেকে শুধু জপের দ্বারাই মুক্তিলাভ করিয়াছিলেন। শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলিয়াছেন—"যজ্ঞের মধ্যে আমি জপ যজ্ঞ।"

জপ তিন প্রকার :—উচ্চৈঃস্বরে জপকরা (বৈখরী); আস্তে আস্তে জপ উচ্চারণ করিয়া জপ করা (উপাংশু); ও মনে মনে জপ করা (মানসিক)। মনে মনে জপই অধিক শক্তিশালী। ইহা অন্য জপ অপেক্ষা সহস্রগুণ কার্য্যকরী। মন যখন চঞ্চল হয় তখন উচ্চৈঃস্বরে জপ করিতে হয়।

জপ অভ্যাসে পরিণত করিতে হয়। ইহা শুদ্ধ ও স্বাত্ত্বিক ভাবে প্রেম ও শ্রদ্ধার সহিত করিতে হয়। ভগবানের নামে ও মন্ত্রে অনির্ব্বচনীয় শক্তি বা অচিন্ত শক্তি রহিয়াছে। প্রত্যেক নামই অনন্ত শক্তির আধার।

জপ অভ্যাসের দ্বারা মনের মল দূর হয় যেমন কাপড়ের ময়লা সাবানের দ্বারা দূর হয়। জপ নিয়মিত ভাবে করিবে। জপ পাপ নাশ করিয়া সাধককে ভগবানের সম্মুখে আনয়ন করে।

ভগবানের নাম জপ করিলে ফল হইবেই, তাহা ভুল ভাবেই কর আর নির্ভুল ভাবেই কর, যত্নেই কর বা অযত্নেই কর, ভাবের সহিত কর বা ভাবহীন ভাবেই কর। কিছুকাল পরে ভাব আপনিই আসিবে। ভোরে ৪টার সময় উঠিয়া দুইঘণ্টা জপ করিও। তাহা হইলে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক উপকার পাইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বুদ্ধি বা তর্কের দ্বারা ভগবৎ-নামের মহিমা সিদ্ধান্ত করা যায় না। ইহা ভক্তি, শ্রদ্ধা ও সর্ব্বদা অভ্যাসের দ্বারা অনুভব বা উপলব্ধি করা যায় ভগবানের নামেভক্তি ও শ্রদ্ধা রাখ। তর্ক করিও না।

হরির ভক্ত 'হরি ওঁ' বা 'ওঁ নমো নারায়ণায়' মন্ত্র রামের ভক্ত 'শ্রীরাম' বা 'সীতারাম' বা ওঁ শ্রীরাম 'জয় রাম জয় জয় রাম' মন্ত্র জপ করিতে পারে। শ্রীকৃষ্ণের ভক্ত "ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়" 'মন্ত্র, শিবভক্ত' 'ওঁ নমঃ শিবায়' মন্ত্র জপ করিতে পারে। প্রত্যহ ২০০ শত মালা জপ করিবে। গলায় একটী মালা ধারণ করিবে। মালা মনকে ভগবানের দিকে চালিত করিবার একটী যন্ত্র বিশেষ।

হে মানব! নামের শরণ লও। নাম নামী অভেদ। এই কলি-যুগে জপই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ, দ্রুত, নিরাপদ ও ধ্রুব পন্থা এবং ভগবৎ লাভের ও অখণ্ড আনন্দ ও অমৃতত্ব লাভের উপায়। ভগবানের কি মহিমা! তাঁহার নামের কি মহিমা!

সংকীর্ত্তন যোগ—

ভাব, প্রেম ও শ্রদ্ধার সহিত ভগবানের নাম গান করাকে **সংকীর্ত্তন** বলে। সংকীর্ত্তনে অনেক লোক একস্থানে একত্রিত হইয়া নাম গান করে। নববিধা ভক্তির একটী উপায় সংকীর্ত্তন। কেবল কীর্ত্তনের দ্বারাই ভগবৎ লাভ হইতে পারে। কলিযুগে ইহা ঈশ্বরানুভূতি লাভের একটী সহজ পন্থা। কলিযুগে 'কলৌ কেশব-কীর্ত্তনাৎ'।

যখন বহুলোক একত্রিত হইয়া সংকীর্ত্তন করে, তখন সেখানে একটী আধ্যাত্মিক ভাবধারা প্রবাহিত হয় ও মহাশক্তির সৃষ্টি হয়। ইহাতে ভক্তের হৃদয় ঈশ্বরীয়ভাবে পরমানন্দের মহা-উচ্চস্তরে উন্নীত হয়। এমন কি সমাধি অবধি হয়। এই শক্তিশালী তরঙ্গ বহুদূর অবধি চলিয়া যায়। ইহা সকল জীবের মনে উন্নতভাব, শান্তি ও শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আনিয়া দেয় ও সর্ব্বত্র সুখ, শান্তি ও সাম্যের দূতরূপ কার্য্য করে। ইহা বিরুদ্ধ শক্তি সকল নষ্ট করিয়া সারা জগতে সুখ ও শান্তি আনয়ন করে।

ভগবান হরি নারদকে বলিয়াছেন 'নাহং বসামি বৈকুণ্ঠে যোগিনাম্ হৃদয়ে চ, মদভক্তা যত্র গায়ন্তি তত্র তিষ্ঠামি নারদ' অর্থাৎ হে নারদ! আমি বৈকুণ্ঠও বাস করিনা, যোগীদের হৃদয়েও বাস করি না, কিন্তু যেখানে ভক্তেরা আমার নাম গান করে আমি সেইখানেই বাস করি।'

কীর্ত্তনে পাপ নাশ হয়, বাসনা ও সংস্কার দুর হয় এবং হৃদয়ে প্রেম ও ভক্তিতে পরিপূর্ণ হয়। ভক্ত তখন ভগবৎ-সান্নিধ্য লাভ করিবার যোগ্যতা লাভ করে।

অখণ্ড কীর্ত্তন অতীব শক্তিশালী। ইহাতে হৃদয় পবিত্র হয়। তিন ঘণ্টা বা ২৪ ঘণ্টা বা তিনদিন বা এক সপ্তাহব্যাপী অহরহঃ 'হরে রাম হরে রাম, রাম রাম হরে হরে—হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে' বা 'ওঁ নমঃ শিবায়' প্রভৃতি মহামন্ত্র গান করা হয়। ইহা করিতে হইলে একটী দল করিয়া লইতে হয়। একজন গাহিবে ও অপর সকলে তাহার অনুগামী হইবে। রবিবার বা ছুটির বারে অখণ্ড কীর্ত্তন অভ্যাস করিবে। প্রভাতফেরী কীর্ত্তনও করিবে। প্রভাতে গ্রামের চতুস্পার্শ্বে কীর্ত্তন করিয়া প্রদক্ষিণ করিবে। প্রত্যূষের কীর্ত্তন রাত্রির কীর্ত্তন অপেক্ষা অধিকতর কার্য্যকরী।

রাত্রে ভগবানের পটের সম্মুখে বাটীর সকল পরিবারকে লইয়া বসিবে। দুই এক ঘণ্টা কীর্ত্তন করিবে। নিয়মিত অভ্যাস করিবে। প্রভূত শান্তি ও শক্তি লাভ করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হৃদয়ের ভিতর হইতে ভগবানের নাম গান করিবে। তাঁহারই সম্পূর্ণ অনুগত হইবে। ভগবদুপলব্ধির বিলম্ব বড়ই কষ্টদায়ক। তাঁহাতে ডুবিয়া যাও। তাঁহাতেই সমাহিত হও।

তোমার সুখ ও শান্তি লাভ হউক!

লোকাঃ সমস্তাঃ সুখিনো ভবন্তু।

দ্বাপর যুগের শেষে নারদ ব্রহ্মার নিকট যাইয়া বলিলেন, "হে প্রভু! কলির জীবের কি করিয়া উদ্ধার হইবে?" ব্রহ্মা বলিলেন, "ভাল প্রশ্ন করিয়াছ। বেদ যাহা গোপন রাখিয়াছে সেই গুহ্য তত্ত্ব শ্রবণ কর, যাহাতে এই সংসারের পরপারে যাইতে পারিবে। যিনি সেই আদি পুরুষ ভগবান নারায়ণের নাম নেন; তিনিই কলির হাত হইতে উদ্ধার পান।"

নারদ জিজ্ঞাসা করিলেন—"হে শ্রদ্ধেয় প্রভু! সে নামটী কি?" ব্রহ্মা বলিলেন সে নাম হইতেছে,—

"হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।
হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে॥"

এই ষোল অক্ষরীয় নাম কলির সকল পাপ হরণ করে। বেদেতে ইহার অপেক্ষা কোন অধিকতর ভাল উপায় নাই। এই নাম মোহাচ্ছন্ন জীবের অজ্ঞান আবরণ দূর করে, মেঘ অপসারিত হইলে সূর্য্য যেমন পূর্ণ জ্যোতিঃতে প্রকাশ পায়, সেইরূপ মোহাবরণ চলিয়া গেলে পরব্রহ্ম বা পরমাত্মা প্রকাশিত হন।

নারদ জিজ্ঞাসা করিলেন "হে প্রভু! এই নাম করিবার নিয়ম কি?' ব্রহ্মা বলিলেন 'হে ঋষি নারদ! ইহার কোন বিধি নিষেধ নাই। যিনি এই নাম ৩॥ সাড়ে তিন কোটি বার লইতে পারিবেন, তিনি সকল পাপ হইতে মুক্ত হইবেন। সকল বন্ধন হইতে মুক্ত হইবেন। তিনি ভগবানের সহিত মিলিত হইয়া অনন্ত আনন্দ ও অমরত্বলাভ করিবেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই মহামন্ত্রে উল্লিখিত ষোল অক্ষরীয় নামের সহিত জীবের যে ষোলটি কলা আছে তাহা পরস্পর সম্পর্কিত। অখণ্ড কীর্ত্তনের সময় এই নাম খুব ভাল। প্রত্যহ যদি ২০০,০০ বার এই নাম কর, তবে ৫॥ বৎসরে ৩॥ কোটি নাম সম্পূর্ণ হইবে। এই নাম গানের সহিত জপও করিতে পার। লিখিত জপের ভাবে এই মন্ত্র লিখিতেও পার।

ভগবানের নাম, ভুল বা নির্ভুল ভাবে, জ্ঞানে অজ্ঞানে, যত্নের সহিত বা বিনাযত্নে যেভাবেই কর না কেন, তাহা ফলপ্রসূ। বুদ্ধি বা তর্কের দ্বারা নামের মহিমা বুঝান যায় না। ভক্তি শ্রদ্ধা ও সর্ব্বদা নাম গানের দ্বারাই কেবল ইহা অনুভূতি বা উপলব্ধি করা যায়। প্রত্যেক নামই অসংখ্য শক্তির আধার। নামের শক্তি অবর্ণনীয়। ইহার মহিমা ভাষাতীত। নামের গুণ, গরিমা ও স্বাভাবিক শক্তির গভীরতার তল নাই।

উপরোক্ত নাম পুনঃ পুনঃ উচ্চারণের দ্বারা তুমি ভগবৎ-উপলব্ধি কর। ভগবানের নামে তোমার রুচি হউক।

(ক্রমশঃ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয় :—**আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)**

১। প্রতিমাসে দুইটি মাসিক পত্রিকা বাহির হয় **The Divine Life** ও **The Membership Supplement.**

২। সাধন পথেরপথিক দিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটী দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔসধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটি অন্ন-ক্ষেত্র চালন হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরন করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য কারবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মুল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র **Divine Life** এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা **Membership Supliment** বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Registered No. C-3232.

ঋষীকেশের

স্বামী শিবানন্দ প্রণীত

ESSENCE OF YOGA

যোগ-সার

—পুস্তকের—

বাংলা অনুবাদ শীঘ্রই প্রকাশিত হইবে।

তাঁহার অন্যান্য পুস্তকেরও বাংলা অনুবাদ দিব্য-জীবন কার্য্যালয় কর্ত্তৃক প্রকাশিত হইতেছে।

প্রাপ্তিস্থান ঃ—শ্রীরজনীমোহন চক্রবর্ত্তী
২৯নং শ্রীমোহন লেন,
কলিকাতা—২৬

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ১১শ সংখ্যা] [ফাল্গুন, ১৩৫৬

মঙ্গলাচরণ

চিৎসদানন্দরূপায় সর্ব্বধীবৃত্তিসাক্ষিণে।
নমো বেদান্তবেদ্যায় ব্রহ্মণেঽনন্তরূপিণে॥ ১
যদজ্ঞানাদিদং ভাতি যজ্‌জ্ঞানাদ্‌ বিনিবর্ত্ততে।
নমস্তস্মৈ চিদানন্দবপুষে পরমাত্মনে॥ ২

সৎ চিৎ ও আনন্দস্বরূপ, সমুদায় বুদ্ধিবৃত্তির সাক্ষী, বেদান্ত অর্থাৎ উপনিষদের বেদ্য, অনন্তস্বরূপ ব্রহ্মকে নমস্কার। ১

যে ব্রহ্মবিষয়ক অজ্ঞান হইতে এই জগৎপ্রপঞ্চ প্রতিভাত হয়, এবং যে ব্রহ্মবিষয়ক জ্ঞান হইতে সেই জগৎপ্রপঞ্চ বিশেষরূপে নিবৃত্ত হয়, অর্থাৎ উচ্ছেদপ্রাপ্ত হয় এবং আর কখন প্রতিভাতও হয় না, সেই সৎ চিৎ ও আনন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে নমস্কার। ২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবজ্ঞান

১। উৎপত্তি ও নিধান

তাহা কি যাহার চারিটী পদ আছে? যাহা সন্ন্যাসীদের আশ্রয়স্থল? যাহা সকল ভাষার উৎপত্তি স্থান? যাহা বেদান্তীদের শ্রেষ্ঠ আহার? যাহা পৃথিবীকে ধারণ করিয়া রহিয়াছে? যাহা মনকে উৎসাহিত ও উন্নত করে? যাহাতে জগৎ লয় প্রাপ্ত হয়? যাহা ব্রহ্মের সহিত এক করে? যাহা বেদে ব্রহ্মের বাচক? যাহা মাণ্ডুক্য-উপনিষদ্ ব্যাখ্যা করিয়াছে?—ইহাই ওঁ, ওঁ ইহাই প্রণব।

২। কামভাব নাশ কর

কামের প্রবৃত্তি বড়ই প্রবল। যৌন প্রেরণা মহাশক্তিশালী। ইহা তোমাকে প্রবলবেগে আক্রমণ করিবে। ইহা হয়ত মনের নিভৃত কেন্দ্রে কিছুকালের জন্য লুক্কাইত থাকিতে পারে; কিন্তু যখনই তুমি অসর্তক আছ; তখনই তোমাকে আক্রমণ করিবে। বিশ্বামিত্র মেনকা দ্বারা পরাভূত হইয়াছিলেন। রম্ভাও ঋষিদিগকে পরাভূত করিয়াছে। জৈমিনী ব্যাস-মায়াকন্যার দ্বারা বিক্ষিপ্ত হইয়াছিলেন। আবার কোন ঋষির পতন মৎস্যমিথুন দর্শনে হইয়াছে। অতএব হে বন্ধু, সাবধান, তুমি এখনও ভয়ের পরিক্রমার বাহিরে যাইতে পার নাই, সাবধান!

কেবল যৌন প্রবৃত্তি দমনে তুমি নিরাপদ নহ। অনেক সাধক এবিষয়ে সম্পূর্ণ অজ্ঞ, এই কামের শক্তির সম্বন্ধে কিছুই জ্ঞাত নহে। তাহারা মনে করে তাহারা সম্পূর্ণ নিরাপদ। কিন্তু যখন পরীক্ষা উপস্থিত হয়, তাহারা একেবারে পরাজিত হইয়া পড়ে। সর্ব্বদা মনকে নিঃসঙ্গ করিও ও এই প্রবৃত্তিকে প্রথমেই ধ্বংস করিও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩। শরণাগতি।

আমি বিষ্ণুর সহস্রনাম পাঠ করিতেছি; পুরুষসূক্ত ও স্ত্রীসূক্ত কণ্ঠস্থ করিতেছি; সাধু ও ভক্তদের সেবা করিতেছি, নববিধা ভক্তির উপায় সাধন করিতেছি; আমার দেহপ্রাণ তোমাকেই সমর্পণ করিয়াছি; মন্দিরে পূজা করি; তোমারই নাম কীর্ত্তন ও জপ করি, কিন্তু হে ঠাকুর! তোমার অন্ত পাই না; হে হরি! তোমারই আশায় ও অপেক্ষায় রহিয়াছি। তোমারই ইচ্ছা পূর্ণ হইবে। আমি তোমারই আশ্রয় লই; আমাকে রক্ষা কর। হে প্রভু! আমাকে ত্রাণ কর।

৪। বন্ধন ছিন্ন কর।

আসক্তি তোমায় বন্ধন করে।
কামনা তোমায় ক্রীতদাস করে।
বিষয় তোমায় আবদ্ধ করে।
আকাঙ্খা তোমায় দুর্ব্বল করে।
জ্ঞানের দ্বারা আসক্তি নাশ কর।
বিচারের দ্বারা বন্ধন মুক্ত কর।
আধ্যাত্মিক শক্তির দ্বারা সকল দুর্ব্বলতা জয় কর।
অসঙ্গ জীবন যাপন কর।
অনাসক্তি ও সদসৎ বিচার অভ্যাস কর।
"আমি কে?" এই তত্ত্বানুসন্ধান কর।
এইভাবে আসক্তি ও কামনাকে পরাজয় কর।
সকল প্রকার দুর্ব্বলতা ও দোষ ধ্বংস করিয়া দাও।
পবিত্র ও অপরাজেয় মনের শক্তি সঞ্চয় কর।
দৃঢ়-সংকল্পশীল হও ও সর্ব্বদা নিজ প্রতিজ্ঞা পালনে
যত্নবান হও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবতত্ত্ব

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী।

শিবরাত্রি সম্বন্ধে শাস্ত্রে আছে ঃ—

"শিবরাত্রিব্রতং নাম সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্।
আচণ্ডাল-মনুষ্যাণাং ভুক্তি-মুক্তিপ্রদায়কম্॥

'শিবরাত্রি'-দিনে আচণ্ডাল সকল জাতি উপবাসপূর্ব্বক রাত্রিকালে শিবলিঙ্গ অর্চ্চনা করিয়া থাকে। অন্য দেবদেবীর পূজা পৃথক্‌রূপে না করিয়াও কেবল শিঙ্গলিঙ্গ পূজা করিলে সকল দেবদেবীর পূজার ফল হয়। ভক্তাধীন দেবাদিদেব মহাদেব প্রকৃত মহেশ্বর। তাঁহার নিকট উচ্চনীচ-ভেদ নাই, ব্রাহ্মণ-চণ্ডাল-বিচার নাই। ব্রাহ্মণ হইতে চণ্ডাল পর্য্যন্ত সকলেই শিবপূজা করিতে পারে। পাপী, তাপী, সাধক, দস্যু জাতি-অজাতি সকলেই শিবপূজার অধিকারী।

মৃত্তিকা, স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, লৌহ, প্রস্তর ও পারা দ্বারা শিবলিঙ্গ গঠিত ও পূজিত হইয়া থাকে। দ্রব্য-বিশেষ নির্ম্মিত লিঙ্গ-পূজনে ফলের বিশেষত্ব আছে। শাস্ত্রে লিঙ্গগঠনের এইরূপ প্রণালী লিখিত আছে—

লিঙ্গস্য যাদৃগ্ বিস্তারঃ পরিমাণোঽপি তাদৃশঃ।
লিঙ্গস্য দ্বিগুণা বেদী যোনিস্তদর্দ্ধ-সম্মিতা॥
সর্ব্বতোঽঙ্গুষ্ঠতো হ্রস্বং ন কদাচিদপি ক্বচিৎ।
রত্নাদিষু চ নির্ম্মাণে মানমিচ্ছাবশাদ্ ভবেৎ॥

অর্থাৎ, লিঙ্গের পরিমাণানুসারে তাহার বিস্তার করিবে। লিঙ্গ-পরিমাণের দ্বিগুণ বেদীর পরিমাণ করিবে। বেদীর অর্দ্ধপরিমাণে যোনির পরিমাণ জানিবে। কোন পরিমাণই অঙ্গুষ্ঠ পরিমাণের কম করিবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রত্নাদি দ্বারা লিঙ্গ-নির্ম্মাণস্থলে কোন পরিমাণের নিয়ম নাই, আপনার ইচ্ছানুসারে লিঙ্গের পরিমাণ স্থির করিবে।

ইংরাজী-শিক্ষা-ক্ষিপ্ত ও পাশ্চাত্য সভ্যতাদৃপ্ত হিন্দুনামধেয় অনেকে লিঙ্গ ও যোনিপীঠের প্রকৃত অর্থ অবধারণ করিতে না পারিয়া কুরুচি-জ্ঞানে নাসিকা কুঞ্চিত কবিয়া থাকেন। তজ্জন্য হিন্দুশাস্ত্রের সাহায্যে শিব-লিঙ্গ-তত্ত্ব বুঝাইবার চেষ্টা করা হইতেছে। শাস্ত্রদর্শনের অভাবেই হিন্দু হইয়াও হিন্দুর নিগূঢ় তত্ত্বে বঞ্চিত থাকিতে হয়। শাস্ত্র বলেন—

"আলয়ং লিঙ্গমিত্যাহুর্ন লিঙ্গং লিঙ্গমুচ্যতে।
যস্মিন সর্ব্বানি ভূতানি লীয়ন্তে বুদ্বুদা ইব॥"

ইন্দ্রিয়বিশেষকে লিঙ্গ বলে না, আলয়কে লিঙ্গ জানিবে। আলয় অর্থাৎ সর্ব্বভূত যাহাতে লয়প্রাপ্ত হয়। সমুদ্রে যেমন সমুদ্রোত্থিত বুদ্বুদ্ লয়প্রাপ্ত হয়, তদ্রূপ শিব হইতে উদ্ভূত বুদ্বুদ্-স্বরূপ জীবসমুদয় যাহাতে লয়প্রাপ্ত হয়, তাহাকে লিঙ্গ বলে।

আবার আকাশের এক নাম লিঙ্গ। মহাদেব লিঙ্গরূপী। আকাশ মহাদেবের বিরাট্মূর্ত্তি। যথা—

আকাশং লিঙ্গমিত্যাহুঃ পৃথিবী তস্য পীঠিকা।
আলয়ঃ সর্ব্বদেবানাং লয়নাল্লিঙ্গমুচ্যতে॥

অর্থাৎ আকাশের নাম লিঙ্গ, পৃথিবী তাহার বেদিকা। এক আকাশ সর্ব্বদেবের আলয় ও সকলের লয়স্থান বলিয়া লিঙ্গ নামে কথিত হইয়া থাকে। বেদান্ত-সূত্রেও উল্লিখিত হইয়াছ—'আকাশস্ত লিঙ্গাৎ।'

মহাদেবের ধ্যানে 'বিশ্বাদ্যং বিশ্ববীজং' বলিয়া বর্ণনা আছে। অতএব মহাদেব হইতেই প্রথমে আকাশ এবং আকাশ হইতে জগদাদি উৎপন্ন হইয়াছে। যথা,—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিরঞ্জনো নিরাকার একদেবো মহেশ্বরঃ।
তথাদাকাশমুৎপন্নমাকাশাদ্বায়ু-সম্ভবঃ ॥
বায়োস্তেজস্ততশ্চাপস্ততঃ পৃথ্বী-সমুদ্ভবঃ ॥

—অর্থাৎ নিরঞ্জন নিরাকার একদেব মহেশ্বর হইতে আকাশ উৎপন্ন হইয়াছ। আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে অগ্নি, অগ্নি হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী সমুদ্ভূত হইয়াছ।

তৈত্তিরীয় উপনিষদেও উক্ত হইয়াছে—

তস্মাদ্বা এতস্মাদাত্মনঃ আকাশঃ সম্ভূতঃ।
আকাশাৎ বায়ুঃ বায়োরগ্নিঃ—ইত্যাদি।

ছান্দোগ্য-উপনিষদে আছে—'আকাশো বৈ নামরূপয়ো র্নিরহিতা'—আকাশই নামরূপের প্রকাশক। উক্ত উপনিষদের অন্যত্র আছে—'ওঁ খং ব্রহ্ম'—অর্থাৎ ব্রহ্মই 'খ' বা আকাশ।

কল্পান্তে যখন কিছুই থাকিবে না, তখন পরম-ব্রহ্ম মহেশ্বরস্বরূপ আকাশ থাকিবে। কল্পান্তে সমস্তই আকাশে লয় হইবে।

যতদূর আলোচনা করা হইল, তাহাতে বুঝা গেল যে, শিবের ধ্যানবর্ণিত 'বিশ্বাদ্যং বিশ্ববীজং'-স্বরূপ আকাশ ও পরমব্রহ্ম শিবলিঙ্গ, স্বতন্ত্র নহে। কঠশ্রুতিতেও বলা হইয়াছে—'অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষঃ'। পরম পুরুষ শিব সর্ব্বময় হইলেও তিনি সাধকের হৃদয়ে অঙ্গুষ্ঠ-পরিমিত স্থানেই বিরাজিত, কেননা, মহাকাশ তখন ঘটাকাশে পরিণত। সর্ব্বব্যাপক ঈশ্বর তখন জীবেশ্বর হইয়া জীবের হৃদয়দেশে অবস্থিত, তাই তিনি লিঙ্গ।

অতএব যাবৎ ধরাতলে জীবিত থাকা যায়, তাবৎ প্রত্যহ ব্রহ্মময় শিবলিঙ্গের পূজা করা উচিত।

প্রত্যহং পরমেশানি যাবজ্জীবং ধরাতলে।
পূজয়েৎ পরয়া ভক্ত্যা লিঙ্গং ব্রহ্মময়ং শিবে॥'

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ব্রহ্মময় শিবলিঙ্গ বলায় ইহাই বুঝাইতেছে যে, উহা শিবের অঙ্গ বিশেষ নহে, উহা ব্রহ্মময় পদার্থ। আর গৌরিপট্ট বা যোনিপীঠ্ অর্থে স্ত্রী-ইন্দ্রিয়-বিশেষ নহে। যাহা হইতে ব্রহ্মাণ্ড প্রসূত হইয়াছে, তাহাই যোনিপীঠ।

'সূতসংহিতা' শাস্ত্র বলেন—

'সদা শিবত্বং যৎপ্রাপ্তং শিবঃ সাক্ষাদুপাধিনা।
সা তস্যাপি ভবেচ্ছক্তিস্তয়াহীনো নিরর্থকম্' ॥

শিব নির্গুণ, কেবল মায়া দ্বারা উপাধিবিশিষ্ট হইয়া সগুণ হন। অতএব শক্তিহীন শিব নিরর্থক—অর্থাৎ সসীম জীবের পক্ষে সেই অনন্ত অবশ্যই নিরর্থক। শঙ্করাচার্য্যও বলিয়াছেন—'শিবঃ শক্ত্যাযুক্তো যদি ভবতি শক্তঃ প্রভবিতুম্'—অর্থাৎ শিব যদি শক্তিযুক্ত হন, তবেই তাঁহার প্রভাব; নতুবা তিনি শব অর্থাৎ নিষ্ক্রিয়ঃ। ব্রহ্ম নির্গুণ—নির্গুণের উপাসনা সম্ভবপর নহে। অতএব শক্তিসহযোগে তাঁহার উপাসনা করিতে হয়। তাই লিঙ্গময় শিবের যোনিপীঠ-সংস্থাপন।

সুতরাং যেহেতু সাধারণ জীব সেই অনন্ত ঈশ্বর এবং সূক্ষ্মা মূল প্রকৃতিকে ধারণার বিষয়ীভূত করিতে পারেনা, তজ্জন্যই অধিকার ভেদ-বিরহিত লিঙ্গরূপী শিবের ও শিবশক্তি কালিকার আরাধনা করিবার বিধি ব্যবস্থা প্রচলিত হইয়াছে।

অতএব আসুন, সকলে আমরা ভাইয়ে ভাইয়ে হাত ধরাধরি করতঃ সাম্প্রদায়িক বিদ্বেষ ভুলিয়া অধিকারভেদ-বিরহিত শিবলিঙ্গের পূজা ও প্রণাম করি :—

'নমঃ শিবায় রুদ্রায় নমঃ শক্তিধরায় চ।
সর্ব্ববিদ্যাধিপতয়ে ভূতানাং পতয়ে নমঃ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-প্রশ্নোত্তরী

৩। ভক্তিযোগ—

প্রশ্ন :—ভক্তি কি ?

উত্তর :—ভগবান্ রাম, কৃষ্ণ বা শিবের প্রতি শ্রদ্ধা বা অনুরাগকে ভক্তি বলে। তোমার ইষ্টদেবের প্রতি দৃঢ় অবিচলিত ঐকান্তিক প্রেম কে ভক্তি বলে।

প্রশ্ন :—পরাভক্তি কি ?

উত্তর :—ইহা ভক্তির সর্ব্বোচ্চ ধাপ। তখন দ্বৈতভাব তিরোহিত হয়, তখন সর্ব্বত্র কৃষ্ণ দর্শন হয় ; তখন সর্ব্বত্র বৃন্দাবন দর্শন হয়। পরাভক্তি ও জ্ঞান একই।

প্রশ্ন :—ভক্তি ও জ্ঞানে প্রভেদ কি ?

উত্তর :—ভক্তি হইতেছে অনুরাগ। ইহা উদ্দেশ্যে (জ্ঞান লাভে) পঁহুছিবার উপায়। ভাবপ্রবণ লোকেরাই এপথের উপযোগী। ইহাতে আত্ম-নিবেদন আবশ্যক। ইহা মার্জ্জার যোগ। বিড়ালবাচ্চা যখন চিৎকার করে তখন তাহার মা যেমন ছুটিয়া আসিয়া তাহাকে মুখে করিয়া লইয়া যায়, সেইরূপই শ্রীকৃষ্ণ, ভক্ত যখন বিপদে পড়িয়া কাতরভাবে ডাকে (যেমন দ্রৌপদী, গজেন্দ্র) তখন তিনি দ্রুত সেখানে ছুটিয়া তাহাকে উদ্ধার করেন ও তাহার উপর করুণা করেন ; এ মার্গে আবশ্যক কেবল অকপট, প্রবল অনুরাগ, প্রহ্লাদের মত অন্ধ বিশ্বাস ও দৃঢ় ভক্তি। পাণ্ডিত্যের কোন আবশ্যকতা নাই। তুকারামের মত নিরক্ষর লোকেরাও ঈশ্বরের দর্শন পাইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভৃত বিদ্যাশিক্ষার বা অধ্যয়নের কোন দরকার নাই। ভক্ত চিনি খেতে ভালবাসে। সে ভগবানের নিকটে বাস করিতে ভালবাসে। ভক্ত যদি হয় বৃত্তের পরিধি, ভগবান তাহার কেন্দ্র। ভক্তিমার্গে আত্ম-সংকোচন। ভক্ত ক্রমমুক্তি লাভ করে। সে ব্রহ্মলোকে ব্রহ্মার সহিত বাস করে। সেখানে জ্ঞান লাভ করিয়া জ্ঞানীর মত নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত মিলিত হয়। কিম্বা মহাপ্রলয় অবধি সেখানে বাস করিয়া ভগবানের ঐশ্বর্য্যসকল সম্ভোগ করে। তখন সে ব্রহ্মার সহিত নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত মিলাইয়া যায়। অনন্য ভক্তির ফল জ্ঞান। পরাভক্তি ও জ্ঞান একই। ভক্ত শেষে জ্ঞানই লাভ করে। যেমন মাতা না থাকিলে পুত্র হইতে পারে না, সেইরূপ অনন্য ভক্তি না থাকিলে জ্ঞান হয় না।

ধীশক্তি সম্পন্ন সৎ-অসৎ-বিচারশীল ব্যক্তিরাই জ্ঞানমার্গের উপযোগী। ইহাতে আত্মশক্তিতে বিশ্বাসী হওয়া চাই। ইহা আত্মবিস্তারের যোগ। ইহা মর্কটের যোগ। মর্কটের শাবকেরা চীৎকার না করিয়া মা যখন দৌড়াইতে থাকে তাহারা তাহাকে সবলে আঁকড়াইয়া ধরিয়া থাকে। এ যোগের আবশ্যক বেদান্ত-শাস্ত্ররাশির অধ্যয়ন, তীক্ষ্ণ মেধা, বিরাট ধারণাশক্তি, ও মহৎ মনের বল ও সাহস। জ্ঞানী চিনি না খাইয়া চিনি হইতে ভালবাসে। জ্ঞানী সত্তার সহিত একৈক হইতে চান। একটী বৃত্তের মধ্যের একটী বিন্দু আছে। ইহাই জীব। এই বিন্দু বর্দ্ধিত হইতে হইতে সমস্ত বৃত্তটি পূর্ণ করিল। জীব "অহম ব্রহ্মাস্মি" মহাবাক্য নিদিধ্যাসন করিতে করিতে এতই বর্দ্ধিত হন যে, শেষে তিনি নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত এক হইয়া যান। জ্ঞানী সদ্যমুক্তি লাভ করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন :—ভক্তি কি ভাবে বর্দ্ধিত হয় ?

উত্তর :—সৎসঙ্গ, ঈশ্বরের নাম জপ, কীর্ত্তন, পাঠ শ্রবণ, ভাগবদতাদি ভক্তি শাস্ত্র অধ্যয়ন। বৈরাগ্য বর্দ্ধন করিতে হইবে। ইহা অত্যাবশ্যক। ভক্তদের মধ্যে বাস। অযোধ্যায় বাস ও রাম নামে শ্রদ্ধা করিলে রামভক্তি বর্দ্ধিত হইবে। বৃন্দাবনে বাস, ভাগবত পাঠ ও ভগবান শ্রীকৃষ্ণের নাম জপ করিলে কৃষ্ণভক্তি বর্দ্ধিত হইবে।

প্রশ্ন :—ঈশ্বরকে কি ভাবে ঠিক ঠিক পূজা করা যায় ?

উত্তর :—তাঁর নাম গান কর। তাঁর নাম জপ কর। সর্ব্বদা তাঁহাকে স্মরণ কর, তাঁহার গুণের বিষয় চিন্তা কর। তাঁহাকে ধ্যান কর। ইহাই ঈশ্বরের নির্ভুল আরাধনা। ইহাই ভক্তি যোগের সার।

প্রশ্ন :—আজকাল ভক্তেরা কেন শীঘ্র শীঘ্র ভগবানকে উপলব্ধি করিতে পারে না ?

উত্তর :—সাধনের পথে কিছুদূর অগ্রসর হইয়াই সাধকদের নিজেদের শক্তি প্রচার, শিষ্যকরণ, গ্রন্থাদি লিখনে অপব্যয় করিয়া ফেলে। তাহারা নামযশের কাঙ্গাল যাইয়া পড়ে। তাই তাহারা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারে না।

প্রশ্ন :—ভগবান জগৎ সৃষ্টি কেন করিয়াছেন ?

উত্তর :—তাঁর নিজের লীলার জন্য (লোকবত্তু লীলাকৈবল্যম- ব্রহ্মসূত্র)।

প্রশ্ন :—দয়াময় ভগবান দুঃখের সৃষ্টি কেন করিলেন ?

উত্তর :—দুঃখ এ জগতের শ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ। ইহা আমাদের চক্ষু উন্মোচন করিয়া দেয়। জগতে যদি দুঃখ না থাকিত, তবে জীব কখনও মোক্ষলাভের জন্য চেষ্টা করিত না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্ত ভগবান লীলা

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

উপনিষদে এক ব্রহ্মবাদ স্বীকার করিলেও, তিনি লীলায় নিজে হতেই এ জগৎকে বিক্ষেপ করেছেন—এই হচ্ছে সিদ্ধান্ত। এখন লীলা শক্তিটি কারও মতে পরিণামিনী এবং কারও মতে বিবর্ত্তা। এ সম্বন্ধে পূর্ব্বে যথেষ্ট আলোচিত হয়েছে। "মায়াকে প্রকৃতি বলে জানবে এবং মহেশ্বরকে মায়ী বলে জানবে। এই সশক্তিক মহেশ্বরের অবয়ব ভূতের দ্বারা এই সমস্ত জগৎ ব্যাপ্ত (শ্বে উ ৪।১০), "পুরুষ এবেদং সর্বং যদ্‌ভূতং যচ্চ ভব্যম"—অতীত বর্ত্তমান ভবিষ্যৎ সবই পুরুষ। "সেই এক অবর্ণ মায়া শক্তি যোগে বহু হয়েছেন" (শ্বে উ ৪।১) সমস্ত লীলায় নিজেকে সসীম করেছেন—তাঁর লীলা স্বতন্ত্রা। মূল সত্তার যে এই সসীমতা, তাহা ভ্রান্তি ছাড়া আর কিছুই নয় সসীম জীবের এটি জানা দরকার এবং সেই অনন্তের নিকট তার প্রার্থনা ধ্যান করা প্রয়োজন যাতে এই সসীমতা নষ্ট হয়ে তার স্বরূপ অনন্তকেই প্রাপ্ত হতে পারে। সেই অনন্তই স্বলীলায় অগ্নি আদিত্য চন্দ্রমা হয়ে রয়েছেন (শ্বে উ ৪।২) এবং এই সব সসীম সত্তা ব্রহ্মমায়ায় বদ্ধ হয়ে নিজেদের ভূমা থেকে পৃথক মনে করে সুখের অনুসন্ধানে কর্ম্ম করছে।

জীব নিজের স্বরূপ জানতে পারছে না কেন ?— "তস্মিংশ্চান্যো মায়য়া সন্নিরুদ্ধঃ"—মায়ার দ্বারা জীব বদ্ধ হয়ে নিজেকে ব্রহ্ম থেকে অন্য ভাবচে। সেই মায়া "পরাস্য শক্তির্বিবিধৈব শ্রূয়তে স্বাভাবিকী জ্ঞানবলক্রিয়া চ" (শ্বে উ ৬।৮) এই মায়ী অজ্ঞানী নয়, তিনি পূর্ব হতেই জ্ঞানী—"ঋষিং প্রসূতং কপিলং যস্তমগ্রে জ্ঞানৈর্বিভর্তি জায়মানঞ্চ পশ্যেৎ"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(শ্বে উ ৫।২)—সৃষ্টির পূর্ব্বে যিনি হিরণ্যগর্ভ কপিলকে জ্ঞানের দ্বারা পূর্ণ করে দিয়েছিলেন। "য সর্বজ্ঞঃ সর্ববিদ্ যস্য জ্ঞানময়ং তপঃ। তস্মাদেতদ্ ব্রহ্ম নাম রূপঞ্চ জায়তে" (মুণ্ড ১।১।৯)—যিনি সর্ব্বজ্ঞ ও সর্ব্ববিদ্ এবং দৃষ্টি বিষয়ে জ্ঞানময় যার তপস্যা, তা থেকেই ব্রহ্মা ও নামরূপ অন্ন উৎপন্ন হোয়েছে।

সৃষ্টি সম্বন্ধে তাঁর তপস্যা যদি জ্ঞানময় না হোত, তাহলে তিনি Hegel এর 'Simple Absolute' হয়ে পড়তেন এবং উপনিষদের হিরণ্যগর্ভ হয়ে পড়তেন 'evolving objective mind' কিন্তু তাঁর সৃষ্টি সম্বন্ধীয় তপস্যা জ্ঞানময়—এই জন্য স্বীয় দর্পণরূপ শক্তিতে যে চিৎ-প্রতিবিম্বের বিক্ষেপ এবং চিৎপ্রতিবিম্বকে অহংতা মমতারূপ জাল দ্বারা আবদ্ধ করে যে তাকে আনন্দের উদ্দেশ্যে প্রযত্নশীল করেন তাকে দিয়ে সাধু কর্ম্ম করান, যাকে ছোট করেন, তাকে দিয়ে অসাধুকর্ম্ম করান, "এনং সাধুকর্ম্ম কারয়তি তং যমন্বানুনেষত্যেষ এধেনমসাধুকর্ম্ম কারয়তি তং যমেভ্যো লোকেভ্যো নুনুৎসত এষ লোকপাল এষ লোকাধিপতিরেষ সর্ব্বেশ্বর' (কৌষীতকি উ ৩।৯) 'কেনেষিতং পততি প্রেষিতং মনঃ' (কেন ৬।১) কার অভিপ্রায় অনুযায়ী নিযোজিত হয়ে মন স্ববিষয়ে গমন করে ?" ব্রহ্মণো বা এদদ্বিজয়ে মহীরধ্বম্" (কেন ৪।১)—হে দেবগণ। ব্রহ্মের বিজয়েই তোমরা নিজদিগকে মহিমান্বিত মনে করছ। বেদপাঠ তপস্যা ব্রহ্মচর্য্য এঁকেই জানবার জন্য" (কঠ উ ১।২।১৫), "এঁকে অবলম্বন করলেই জীব ব্রহ্মলোকে মহীয়ান হয়" (কঠ উ ১।২।১৭) "ধাতুঃ প্রসাদাৎ" (কঠ উ ১।২।২০)—By the grace of the Lord" "যমেবৈষ বৃনুতে" (কঠ ১।২।২৩)—পরমাত্মা যাকে বরণ করেন। He is the Bridegroom" মায়া সকল ঈশ্বরই (Logos or Eternal Wisdom of the Father :: Father = নির্গুণ ব্রহ্ম)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রভৃত বিদ্যাশিক্ষার বা অধ্যয়নের কোন দরকার নাই। ভক্ত চিনি খেতে ভালবাসে। সে ভগবানের নিকটে বাস করিতে ভালবাসে। ভক্ত যদি হয় বৃত্তের পরিধি, ভগবান্ তাহার কেন্দ্র। ভক্তিমার্গে আত্ম-সংকোচন। ভক্ত ক্রমমুক্তি লাভ করে। সে ব্রহ্মলোকে ব্রহ্মার সহিত বাস করে। সেখানে জ্ঞান লাভ করিয়া জ্ঞানীর মত নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত মিলিত হয়। কিম্বা মহাপ্রলয় অবধি সেখানে বাস করিয়া ভগবানের ঐশ্বর্য্যসকল সম্ভোগ করে। তখন সে ব্রহ্মার সহিত নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত মিলাইয়া যায়। অনন্য ভক্তির ফল জ্ঞান। পরাভক্তি ও জ্ঞান একই। ভক্ত শেষে জ্ঞানই লাভ করে। যেমন মাতা না থাকিলে পুত্র হইতে পারে না, সেইরূপ অনন্য ভক্তি না থাকিলে জ্ঞান হয় না।

ধীশক্তি সম্পন্ন সৎ-অসৎ-বিচারশীল ব্যক্তিরাই জ্ঞানমার্গের উপযোগী। ইহাতে আত্মশক্তিতে বিশ্বাসী হওয়া চাই। ইহা আত্মবিস্তারের যোগ। ইহা মর্কটের যোগ। মর্কটের শাবকেরা চীৎকার না করিয়া মা যখন দৌড়াইতে থাকে তাহারা তাহাকে সবলে আঁকড়াইয়া ধরিয়া থাকে। এ যোগের আবশ্যক বেদান্ত-শাস্ত্ররাশির অধ্যয়ন, তীক্ষ্ণ মেধা, বিরাট ধারণাশক্তি, ও মহৎ মনের বল ও সাহস। জ্ঞানী চিনি না খাইয়া চিনি হইতে ভালবাসে। জ্ঞানী সত্তার সহিত ঐক্যে হইতে চান। একটী বৃত্তের মধ্যের একটী বিন্দু আছে। ইহাই জীব। এই বিন্দু বর্দ্ধিত হইতে হইতে সমস্ত বৃত্তটি পূর্ণ করিল। জীব "অহম ব্রহ্মাস্মি" মহাবাক্য নিদিধ্যাসন করিতে করিতে এতই বর্দ্ধিত হন যে, শেষে তিনি নিগু'ণ ব্রহ্মের সহিত এক হইয়া যান। জ্ঞানী সদ্যমুক্তি লাভ করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রশ্ন :—ভক্তি কি ভাবে বর্দ্ধিত হয় ?

উত্তর :—সৎসঙ্গ, ঈশ্বরের নাম জপ, কীর্ত্তন, পাঠ শ্রবণ, ভাগবদতাদি ভক্তি শাস্ত্র অধ্যয়ন। বৈরাগ্য বর্দ্ধন করিতে হইবে। ইহা অত্যাবশ্যক। ভক্তদের মধ্যে বাস। অযোধ্যায় বাস ও রাম নামে শ্রদ্ধা করিলে রামভক্তি বর্দ্ধিত হইবে। বৃন্দাবনে বাস, ভাগবত পাঠ ও ভগবান শ্রীকৃষ্ণের নাম জপ করিলে কৃষ্ণভক্তি বর্দ্ধিত হইবে।

প্রশ্ন :—ঈশ্বরকে কি ভাবে ঠিক ঠিক পূজা করা যায় ?

উত্তর :—তাঁর নাম গান কর। তাঁর নাম জপ কর। সর্ব্বদা তাঁহাকে স্মরণ কর, তাঁহার গুণের বিষয় চিন্তা কর। তাঁহাকে ধ্যান কর। ইহাই ঈশ্বরের নির্ভুল আরাধনা। ইহাই ভক্তি যোগের সার।

প্রশ্ন :—আজকাল ভক্তেরা কেন শীঘ্র শীঘ্র ভগবানকে উপলব্ধি করিতে পারে না ?

উত্তর :—সাধনের পথে কিছুদূর অগ্রসর হইয়াই সাধকদের নিজেদের শক্তি প্রচার, শিষ্যকরণ, গ্রন্থাদি লিখনে অপব্যয় করিয়া ফেলে। তাহারা নামযশের কাঙ্গাল হইয়া পড়ে। তাই তাহারা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারে না।

প্রশ্ন :—ভগবান জগৎ সৃষ্টি কেন করিয়াছেন ?

উত্তর :—তাঁর নিজের লীলার জন্য (লোকবত্তু লীলাকৈবল্যম-ব্রহ্মসূত্র)।

প্রশ্ন :—দয়াময় ভগবান দুঃখের সৃষ্টি কেন করিলেন ?

উত্তর :—দুঃখ এ জগতের শ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ। ইহা আমাদের চক্ষু উন্মোচন করিয়া দেয়। জগতে যদি দুঃখ না থাকিত, তবে জীব কখনও মোক্ষলাভের জন্য চেষ্টা করিত না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্ত ভগবান লীলা

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডাইরী হইতে)

উপনিষদে এক ব্রহ্মবাদ স্বীকার করিলেও, তিনি লীলায় নিজে হতেই এ জগৎকে বিক্ষেপ করেছেন—এই হচ্ছে সিদ্ধান্ত। এখন লীলা শক্তিটি কারও মতে পরিণামিনী এবং কারও মতে বিবর্ত্তা। এ সম্বন্ধে পূর্ব্বে যথেষ্ট আলোচিত হয়েছে। "মায়াকে প্রকৃতি বলে জানবে এবং মহেশ্বরকে মায়ী বলে জানবে। এই সশক্তিক মহেশ্বরের অবয়ব ভূতের দ্বারা এই সমস্ত জগৎ ব্যাপ্ত (শ্বে উ ৪।১০), "পুরুষ এবেদং সর্বং যদ্‌ভূতং যচ্চ ভব্যম"—অতীত বর্ত্তমান ভবিষ্যৎ সবই পুরুষ। "সেই এক অবর্ণ মায়া শক্তি যোগে বহু হয়েছেন" (শ্বে উ ৪।১) সমস্ত লীলায় নিজেকে সসীম করেছেন—তাঁর লীলা স্বতন্ত্রা। মূল সত্তার যে এই সসীমতা, তাহা ভ্রান্তি ছাড়া আর কিছুই নয়. সসীম জীবের এটি জানা দরকার এবং সেই অনন্তের নিকট তার প্রার্থনা ধ্যান করা প্রয়োজন যাতে এই সসীমতা নষ্ট হয়ে তার স্বরূপ অনন্তকেই প্রাপ্ত হতে পারে। সেই অনন্তই স্বলীলায় অগ্নি আদিত্য চন্দ্রমা হয়ে রয়েছেন (শ্বে উ ৪।২) এবং এই সব সসীম সত্তা ব্রহ্মমায়ায় বদ্ধ হয়ে নিজেদের ভূমা থেকে পৃথক মনে করে সুখের অনুসন্ধানে কর্ম্ম করছে.

জীব নিজের স্বরূপ জানতে পারছে না কেন?—"তস্মিংশ্চান্যো মায়য়া সন্নিরুদ্ধঃ"—মায়ার দ্বারা জীব বদ্ধ হয়ে নিজেকে ব্রহ্ম থেকে অন্য ভাবচে। সেই মায়া "পরাস্য শক্তির্বিবিধৈব শ্রূয়তে স্বাভাবিকী জ্ঞানবলক্রিয়া চ" (শ্বে উ ৬।৮) এই মায়ী অজ্ঞানী নয়, তিনি পূর্ব হতেই জ্ঞানী—"ঋষিং প্রসূতং কপিলং যস্তমগ্রে জ্ঞানৈর্বিভর্তি জায়মানঞ্চ পশ্যেৎ"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(শ্বে উ ৫।২)—সৃষ্টির পূর্ব্বে যিনি হিরণ্যগর্ভ কপিলকে জ্ঞানের দ্বারা পূর্ণ করে দিয়েছিলেন। "য সর্বজ্ঞঃ সর্ববিদ্ যস্য জ্ঞানময়ং তপঃ। তস্মাদেতদ্ ব্রহ্ম নাম রূপঞ্চ জায়তে" (মুণ্ড ১।১।৯)—যিনি সর্ব্বজ্ঞ ও সর্ব্ববিদ্ এবং দৃষ্টি বিষয়ে জ্ঞানময় যার তপস্যা, তা থেকেই ব্রহ্মা ও নামরূপ অন্ন উৎপন্ন হোয়েছে।

সৃষ্টি সম্বন্ধে তাঁর তপস্যা যদি জ্ঞানময় না হোত, তাহলে তিনি Hegel এর 'Simple Absolute' হয়ে পড়তেন এবং উপনিষদের হিরণ্যগর্ভ হয়ে পড়তেন 'evolving objective mind' কিন্তু তাঁর সৃষ্টি সম্বন্ধীয় তপস্যা জ্ঞানময়—এই জন্য স্বীয় দর্পণরূপ শক্তিতে যে চিৎ-প্রতিবিম্বের বিক্ষেপ এবং চিৎপ্রতিবিম্বকে অহংতা মমতারূপ জাল দ্বারা আবদ্ধ করে যে তাকে আনন্দের উদ্দেশ্যে প্রযত্নশীল করেন তাকে দিয়ে সাধু কর্ম্ম করান, যাকে ছোট করেন, তাকে দিয়ে অসাধুকর্ম্ম করান, "এনং সাধুকর্ম্ম কারয়তি তং যমন্বান্নুনেষত্যেষ এধেনমসাধুকর্ম্ম কারয়তি তং যমেভ্যো লোকেভ্যো নুনুৎসত এষ লোকপাল এষ লোকাধিপতিরেষ সর্ব্বেশ্বর' (কৌষীতকি উ ৩।৯) 'কেনেষিতং পততি প্রেষিতং মনঃ' (কেন ৬।১) কার অভিপ্রায় অনুযায়ী নিযোজিত হয়ে মন স্ববিষয়ে গমন করে ?" ব্রহ্মণো বা এদদ্বিজয়ে মহীরধ্বম্" (কেন ৪।১)—হে দেবগণ। ব্রহ্মের বিজয়েই তোমরা নিজদিগকে মহিমান্বিত মনে করছ। বেদপাঠ তপস্যা ব্রহ্মচর্য্য এঁকেই জানবার জন্য" (কঠ উ ১।২।১৫), "এঁকে অবলম্বন করলেই জীব ব্রহ্মলোকে মহীয়ান হয়" (কঠ উ ১।২।১৭) "ধাতুঃ প্রসাদাৎ" (কঠ উ ১।২।২০)—By the grace of the Lord" "যমেবৈষ বৃনুতে" (কঠ ১।২।২৩)—পরমাত্মা যাকে বরণ করেন। He is the Bridegroom" মায়া সকল ঈশ্বরই (Logos or Eternal Wisdom of the Father :: Father = নির্গুণ ব্রহ্ম)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংসার সাগর পারের 'সেতু'—(কঠ উ ১।৩।২)। "The Bridge" মনসা এব আপ্তব্যম্" (কঠ উ ২।১।১)।—বিশুদ্ধ মনে একে প্রাপ্ত হওয়া যায়। অনির্দ্দেশং পরম সুখম্। কথং নু তদ্বিজানিয়াম্ (কঠ ২।২।১৪) সেই পরম সুখস্বরূপ ব্রহ্মকে আমরা কেমন করে পাব? এই অনুরক্তিই হোলো 'Holy Spirit' (attractur)।" যস্মিন্ বিশুদ্ধে বিভবত্যেষ আত্মা (মুণ্ডক উ ৩।১।৯)—বিশুদ্ধচিত্তে (soul) এই আত্মা সুপ্রতিষ্ঠিত হন এই হলো Holy Union. "মহদ্ভয়ং বজ্রমুদ্যতম্" (কঠ উ ২।৩।২) ইনি হচ্ছেন ঋত" বা Great Law Eternal Wisdom of Christ Justice Word or Logos হচ্ছে ব্রহ্মের মাতৃত্ব। রুদ্রের (ব্রহ্মের) এই যে তনূ-বিদ্যামায়া ইনি হচ্ছেন কৃপা (Mercy)—"যা তে রুদ্র শিবা তনূরঘোরা ইপাপকাশিনী। তয়ানস্তনু বা শন্তময়া। গিরি-শন্তভিচাকশীহি" (শ্বেউ ৩।৫)—হে রুদ্র! দেহান্তবর্ত্তী সুখদাতা! তোমার যে শুদ্ধ, আনন্দপ্রদ ও পুণ্যাভিব্যঞ্জক তনু, সেই সুখতম তনুদ্বারা আমাদের মঙ্গল কর। "মা হিংসীঃ (শ্বেউ ৩।৫)—Have mercy upon us" "স নো বুদ্ধ্যা শুভয়া সংযুনক্তু" (শ্বে উ ৪।১)—তিনি আমাদের বুদ্ধির দ্বারা শুভকর্ম্মে নিযুক্ত করুন। "রুদ্র যত্তে দক্ষিণং মুখং তেন মাং অহি-নিত্যম্" (শ্বেউ ৪।২১)—Oh the Terrible i.e the unshakable justice have mercy upon blessed mouth"—কিন্তু গীতোপনিষদে বর্ণিত হয়েছে Christ in Flesh—অবতার (Incarnation)—The Holy Grace—কৃপাঘন মূর্ত্তি। "অপিচেৎ সুদুরাচারো ভজতে মামনন্যঃ ভাক্ সাধুরেব স মন্তব্যঃ" (গীতা ৯।৩০) "ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি" (গীতা ৯।৩১) "For I come not to judge the world, but to save the world"—(St. John 12. 47), "and the world was made flesh, and dwelt among us full of grace and truth." (St. John 1. 14.), "Remission of

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Sins" (St. Lake 24. 47.) যেমন Jeruslem এ প্রচারিত হয়েছিল, সেটি কুরুক্ষেত্রেই প্রথম প্রচারিত হয়। "The things which are impossible with men are possible with God (St. Luke 18. 27) "Who is this that forgiveth sins also? (St Luke 7, 47)। শ্রীরামকৃষ্ণ বলতেন, "যিনি আইন করেছেন, তিনি আইন ভাঙ্গতেও পারেন।" আরও বলতেন যে আমি 'ফরাসডাঙ্গা' 'কপালমোচন', 'কর্ম্মনাশা'। দেখালেন লাল জবার ডালে সাদা জবা। শ্বেতাশ্বতে ভক্তের ভগবানের কথা বলেছেন—

"তমীশ্বরাণাং পরমং মহেশ্বরম্
তং দেবতানাং পরমঞ্চ দৈবতম্।
পতিং পতীনাং পরমং পরস্তাদ্
বিদাব দেবং ভুবনেশমীড্যম্॥ (শ্বে উ ৬।৭)

প্রতীকোপাসনাও উপনিষদে যথেষ্ট আছে। যাকে বেদান্ত শাস্ত্রে দৃশানুবিদ্ধ বলে। আকাশ, সূর্য্য, ওঁকার, প্রভৃতিতে ব্রহ্মবুদ্ধি পূর্ব্বক উপসনাকে প্রতীক সম্পদাদি উপাসনা বলে। কিন্তু বৃহদারণ্যক বলছেন, "যোইন্যাং দেবতামুপাস্তেইন্যোই স্যাইসাপন্যোইহমস্মীতি ন স বেদ" যারা অন্য দেবতার উপাসনা করে এবং মনে করে ঐ দেবতা অন্য এবং (বৃ উ ১।৪।১০)— আমি অন্য সে জানে না।

"If I ascend up into heaven, thou art three. If I make my bed in hell, behold, thou art there." (Psalm)। "Am I a God at hand, saith the Lord and not a God afaer off?" (St. Paul)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জ্ঞান জ্যোতি

ঈশ্বর-পূর্ণ—

বালক দর্পণে নিজ মুখ দেখিল, তাহার বড়ই আনন্দ হইল। সে একটী মালা এই দর্পনের মূর্ত্তিকে পরাইতে বাসনা করিল। অনেক চেষ্টা করিয়াও সে কিছুতেই এই প্রতিবিম্ব মূর্ত্তিকে মালা পরাইতে পারিল না। শেষে ক্লান্ত হইয়া মালাটী নিজের গলায় পরিল, তখন তাহা সেই দর্পনের মূর্ত্তির গলায় মালা শোভা পাইতেছে। আনন্দে সে নৃত্য করিতে লাগিল।

বিম্বে যাহা আছে প্রতিবিম্বেও তাহাই থাকিবে। কাজেই তুমি যদি ভগবানকে লাভ করিতে পার তাহা হইলে তুমি সকলই লাভ করিতে পারিবে। তোমার সকল কামনাই পূর্ণ হইবে। তুমি নিত্য শান্তি ও আনন্দে বিরাজ করিতে থাকিবে। তুমি ভগবানের সকল ঐশ্বর্য্যেরই অধিকারী হইবে। ঈশ্বরই বিম্ব ও জীব তাহার প্রতিবিম্ব। বিম্বকে (ভগবানকে) তুমি যাহার দ্বারাই ভূষিত কর বা পূজা কর জীব বা প্রতিবিম্ব তাহার সকল ফলেরই অধিকারী হইবে। সকল কামনা বা বাসনা সমূলে দগ্ধ হইবে। নাম, যশ প্রভৃতি তোমাকে ছায়ার ন্যায় অনুসরণ করিবে। ঋদ্ধি, সিদ্ধ অনুগত ভৃত্যের ন্যায় তোমার পায়ের তলায় লুটাইয়া পড়িবে।

মায়ার চিৎকার—

রামের বন্ধু কৃষ্ণ ধনী ও প্রাসাদে বাস করে। রাম কৃষ্ণকে দেখিতে বাসনা করিয়া তাহার প্রাসাদে গেল কিন্তু ভীষণ চিৎকার কারী সার মেয়ের ভয়ে ভিতরে প্রবেশ করিতে পারিল না। তখন সে দ্বারের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকট হইতে উচ্চৈস্বরে 'কৃষ্ণ কৃষ্ণ' বলিয়া ডাকিতে লাগিল। কৃষ্ণ তাহা শুনিয়া, রাম আসিয়াছে মনে করিয়া কুকুরকে চুপ করিতে বলিল ও রামও নিরাপদে গৃহে প্রবেশ করিল।

মায়াও এইরূপ একটী ভীমদর্শণ কুকুর। সে সর্ব্বদা চিৎকার করিতেছে ও ভগবান দর্শনেচ্ছুদের ভয় দেখাইয়া বাধা দিতেছে। কাহাকেও তাঁহার নিকট যাইতে দিতেছে না। কিন্তু যদি তুমি তাঁহাতে সম্পূর্ণভাবে শরণাগত হও তবে মায়া কিছুই করিতে পারিবে না। তাহারই আদেশে তাহাকে চুপ করিতে হইবে ও তোমাকে প্রবেশ করিতে দিতে হইবে। তাই ভগবান বলিয়াছেন 'আমার এই গুণময়ী দৈবী মায়া বড়ই দুরতিগম্য। যাহারা আমার শরণাপন্ন হয় তাহারাই ইহাকে সহজেই পার হইয়া যায়।'

তুঁষ ঝাড়িও না—

তুঁষ ঝাড়িলে কখন চাল পাওয়া যায় না। বৃথা পরিশ্রমই হয়। ইহা বোকার কার্য্য। ধান জোরে ঝাড়িলে অচিরে চাল পাওয়া যায়। সেইরূপ ভগবানে ভক্তি বর্দ্ধিত করিতে হইবে তবেই তাঁহাকে পাইবে। শান্তি, আনন্দ লাভ করিবে। অতএব এখন হইতেই ভক্তি বর্দ্ধনে তৎপর হও। অন্যপথে, বা বিপথে যাইয়া সময় নষ্ট করিও না। সিদ্ধি, বা যৌগিক ক্ষমতা বা বিভূতি লাভের দিকে মন দিও না তাহা হইলে বিপথে চলিয়া যাইবে ও অশেষ কষ্ট পাইতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংসার সাগর পারের 'সেতু'—(কঠ উ ১।৩।২)। "The Bridge" মনসা এব আপ্তব্যম্" (কঠ উ ২।১।১)।—বিশুদ্ধ মনে একে প্রাপ্ত হওয়া যায়। অনির্দ্দেশং পরম সুখম্। কথং নু তদ্বিজানিয়াম্ (কঠ ২।২।১৪) সেই পরম সুখস্বরূপ ব্রহ্মকে আমরা কেমন করে পাব? এই অনুরক্তিই হোলো 'Holy Spirit' (attractur)।" যস্মিন্ বিশুদ্ধে বিভবত্যেষ আত্মা (মুণ্ডক উ ৩।১।৯)—বিশুদ্ধচিত্তে (soul) এই আত্মা সুপ্রতিষ্ঠিত হন এই হলো Holy Union. "মহদ্ভয়ং বজ্রমুদ্যতম্" (কঠ উ ২।৩।২) ইনি হচ্ছেন ঋত" বা Great Law Eternal Wisdom of Christ Justice Word or Logos হচ্ছে ব্রহ্মের মাতৃত্ব। রুদ্রের (ব্রহ্মের) এই যে তনূ-বিদ্যামায়া ইনি হচ্ছেন কৃপা (Mercy)—"যা তে রুদ্র শিবা তনূরঘোরা ইপাপকাশিনী। তয়ানস্তনু বা শন্তময়া। গিরি-শন্তভিচাকশীহি" (শ্বেউ ৩।৫)—হে রুদ্র! দেহান্তবর্ত্তী সুখদাতা! তোমার যে শুদ্ধ, আনন্দপ্রদ ও পুণ্যাভিব্যঞ্জক তনু, সেই সুখতম তনুদ্বারা আমাদের মঙ্গল কর। "মা হিংসীঃ (শ্বেউ ৩।৫)—Have mercy upon us" "স নো বুদ্ধ্যা শুভয়া সংযুনক্তু" (শ্বে উ ৪।১)—তিনি আমাদের বুদ্ধির দ্বারা শুভকর্ম্মে নিযুক্ত করুন। "রুদ্র যত্তে দক্ষিণং মুখং তেন মাং অহি-নিত্যম্" (শ্বেউ ৪।২১)—Oh the Terrible i.e the unshakable justice have mercy upon blessed mouth"—কিন্তু গীতোপনিষদে বর্ণিত হয়েছে Christ in Flesh—অবতার (Incarnation)—The Holy Grace—কৃপাঘন মূর্ত্তি। "অপিচেৎ সুদুরাচারো ভজতে মামনন্যঃ ভাক্ সাধুরেব স মন্তব্যঃ" (গীতা ৯।৩০) "ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি" (গীতা ৯।৩১) "For I come not to judge the world, but to save the world"—(St. John 12. 47), "and the world was made flesh, and dwelt among us full of grace and truth." (St. John 1. 14.), "Remission of

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Sins" (St. Lake 24. 47.) যেমন Jeruslem এ প্রচারিত হয়েছিল, সেটি কুরুক্ষেত্রেই প্রথম প্রচারিত হয়। "The things which are impossible with men are possible with God (St. Luke 18. 27) "Who is this that forgiveth sins also? (St Luke 7, 47)। শ্রীরামকৃষ্ণ বলতেন, "যিনি আইন করেছেন, তিনি আইন ভাঙ্গতেও পারেন।" আরও বলতেন যে আমি 'ফরাসডাঙ্গা' 'কপালমোচন', 'কর্ম্মনাশা'। দেখালেন লাল জবার ডালে সাদা জবা। শ্বেতাশ্বতে ভক্তের ভগবানের কথা বলেছেন—

"তমীশ্বরাণাং পরমং মহেশ্বরম্
তং দেবতানাং পরমঞ্চ দৈবতম্।
পতিং পতীনাং পরমং পরস্তাদ্
বিদাব দেবং ভুবনেশমীড্যম্॥ (শ্বে উ ৬।৭)

প্রতীকোপাসনাও উপনিষদে যথেষ্ট আছে। যাকে বেদান্ত শাস্ত্রে দৃশানুবিদ্ধ বলে। আকাশ, সূর্য্য, ওঁকার, প্রভৃতিতে ব্রহ্মবুদ্ধি পূর্বক উপসনাকে প্রতীক সম্পদাদি উপাসনা বলে। কিন্তু বৃহদারণ্যক বলছেন, "যোঽন্যাং দেবতামুপাস্তেঽন্যোঽসাবন্যোঽহমস্মীতি ন স বেদ" যারা অন্য দেবতার উপাসনা করে এবং মনে করে ঐ দেবতা অন্য এবং (বৃ উ ১।৪।১০)— আমি অন্য সে জানে না।

"If I ascend up into heaven, thou art three. If I make my bed in hell, behold, thou art there." (Psalm)। "Am I a God at hand, saith the Lord and not a God afaer off?" (St. Paul)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জ্ঞান জ্যোতি

ঈশ্বর-পূর্ণ—

বালক দর্পণে নিজ মুখ দেখিল, তাহার বড়ই আনন্দ হইল। সে একটী মালা এই দর্পনের মূর্ত্তিকে পরাইতে বাসনা করিল। অনেক চেষ্টা করিয়াও সে কিছুতেই এই প্রতিবিম্ব মূর্ত্তিকে মালা পরাইতে পারিল না। শেষে ক্লান্ত হইয়া মালাটী নিজের গলায় পরিল, তখন তাহা সেই দর্পনের মূর্ত্তির গলায় মালা শোভা পাইতেছে। আনন্দে সে নৃত্য করিতে লাগিল।

বিম্বে যাহা আছে প্রতিবিম্বেও তাহাই থাকিবে। কাজেই তুমি যদি ভগবানকে লাভ করিতে পার তাহা হইলে তুমি সকলই লাভ করিতে পারিবে। তোমার সকল কামনাই পূর্ণ হইবে। তুমি নিত্য শান্তি ও আনন্দে বিরাজ করিতে থাকিবে। তুমি ভগবানের সকল ঐশ্বর্য্যেরই অধিকারী হইবে। ঈশ্বরই বিম্ব ও জীব তাহার প্রতিবিম্ব। বিম্বকে (ভগবানকে) তুমি যাহার দ্বারাই ভূষিত কর বা পূজা কর জীব বা প্রতিবিম্ব তাহার সকল ফলেরই অধিকারী হইবে। সকল কামনা বা বাসনা সমূলে দগ্ধ হইবে। নাম, যশ প্রভৃতি তোমাকে ছায়ার ন্যায় অনুসরণ করিবে। ঋদ্ধি, সিদ্ধ অনুগত ভৃত্যের ন্যায় তোমার পায়ের তলায় লুটাইয়া পড়িবে।

মায়ার চিৎকার—

রামের বন্ধু কৃষ্ণ ধনী ও প্রাসাদে বাস করে। রাম কৃষ্ণকে দেখিতে বাসনা করিয়া তাহার প্রাসাদে গেল কিন্তু ভীষণ চিৎকার কারী সার মেয়ের ভয়ে ভিতরে প্রবেশ করিতে পারিল না। তখন সে দ্বারের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিকট হইতে উচ্চৈস্বরে 'কৃষ্ণ কৃষ্ণ' বলিয়া ডাকিতে লাগিল। কৃষ্ণ তাহা শুনিয়া, রাম আসিয়াছে মনে করিয়া কুকুরকে চুপ করিতে বলিল ও রামও নিরাপদে গৃহে প্রবেশ করিল।

মায়াও এইরূপ একটী ভীমদর্শণ কুকুর। সে সর্ব্বদা চিৎকার করিতেছে ও ভগবান দর্শনেচ্ছুদের ভয় দেখাইয়া বাধা দিতেছে। কাহাকেও তাঁহার নিকট যাইতে দিতেছে না। কিন্তু যদি তুমি তাঁহাতে সম্পূর্ণভাবে শরণাগত হও তবে মায়া কিছুই করিতে পারিবে না। তাহারই আদেশে তাহাকে চুপ করিতে হইবে ও তোমাকে প্রবেশ করিতে দিতে হইবে। তাই ভগবান বলিয়াছেন 'আমার এই গুণময়ী দৈবী মায়া বড়ই দুরতিগম্য। যাহারা আমার শরণাপন্ন হয় তাহারাই ইহাকে সহজেই পার হইয়া যায়।'

তুঁষ ঝাড়িও না—

তুঁষ ঝাড়িলে কখন চাল পাওয়া যায় না। বৃথা পরিশ্রমই হয়। ইহা বোকার কার্য্য। ধান জোরে ঝাড়িলে অচিরে চাল পাওয়া যায়। সেইরূপ ভগবানে ভক্তি বর্দ্ধিত করিতে হইবে তবেই তাঁহাকে পাইবে। শান্তি, আনন্দ লাভ করিবে। অতএব এখন হইতেই ভক্তি বর্দ্ধনে তৎপর হও। অন্যপথে, বা বিপথে যাইয়া সময় নষ্ট করিও না। সিদ্ধি, বা যৌগিক ক্ষমতা বা বিভূতি লাভের দিকে মন দিও না তাহা হইলে বিপথে চলিয়া যাইবে ও অশেষ কষ্ট পাইতে হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-সার

তৃতীয় অধ্যায়—আধ্যাত্মিক সাধন

কুড়িটী সারবান আধ্যাত্মিক উপদেশ

১। প্রত্যূষে ৪টার সময় শয্যা ত্যাগ করিবে। ইহাই ব্রহ্ম মুহূর্ত্ত। ঈশ্বর আরাধনার অতি উপযুক্ত সময়।

২। আসন—অর্দ্ধঘণ্টা পদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা সুখাসনে পূর্ব্ব বা উত্তরাস্য হইয়া জপ বা ধ্যানের জন্য উপবেশন করিবে। পরে এই সময়টী বাড়াইয়া তিন ঘণ্টা অবধি করিবে। ব্রহ্মচর্য্য ও স্বাস্থ্যরক্ষা করিবার জন্য শিরসাসন, সর্ব্বাঙ্গাসন অভ্যাস করিবে। প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে ভ্রমণ প্রভৃতি লঘু ব্যায়াম করিবে। প্রত্যহ কুড়িটী প্রাণায়াম করিবে।

৩। জপ :—কেবল 'ওঁ' বা "ওঁ নমো নারায়ণায়" বা 'ওঁ নমঃ শিবায়' বা 'ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়' বা 'সীতারাম' বা "শ্রীরাম" 'হরি ওঁ' বা গায়ত্রী বা ইষ্টমন্ত্র বা যে কোন মন্ত্র তুমি ভালবাস, তোমার রুচি হয় তাহা পুনঃ পুনঃ ভাবের সহিত উচ্চারণ করিবে। প্রত্যহ ১০৮ হইতে ২১৬০০ (১০৮ × ২০০ মালা = ২১৬০০) বার জপ করিবে।

৪। আহারের সংযম :—সাত্ত্বিক, শুদ্ধ আহার করিবে। লঙ্কা, তেঁতুল, পেঁয়াজ, রসুন, টক্ জিনিষ, তৈল সরিষা বা উত্তেজক কাম বর্দ্ধক আহার ত্যাগ করিবে। মিতাহার অভ্যাস করিবে। উদর পূর্ত্তি করিয়া আহার করিও না। বৎসরে এক পক্ষকাল যে যে দ্রব্যে তোমার অত্যধিক আসক্তি, তাহা ত্যাগ কর। দুগ্ধ ও ফল মন-সংযমের সহায়ক। আহার লঘু আহার কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যেন ঔষধের মত হয় অর্থাৎ জীবনরক্ষার জন্য যতটুকু আবশ্যক ঠিক ততটুকু মাত্র গ্রহণ করিবে। রসনা-লাম্পট্য পাপ। এক মাসের জন্য লবণ ও শর্করা ত্যাগ কর। ডালে অধিক লবণ বা চায়ে অধিক চিনি ব্যবহার ত্যাগ কর।

৫। উপাসনার জন্য একটি পৃথক ঘরের ব্যবস্থা কর। অন্য সময়ে উহা বন্ধ করিয়া রাখ, যেন ঘরটি অপর কাজে ব্যবহৃত না হয়।

৬। দান ঃ—নিয়মিত প্রতিমাসে, পারিলে প্রত্যহ, যথাশক্তি দান কর। পারত নিজের আয়ের প্রতি টাকার এক আনা দান কর।

৭। স্বাধ্যায় ঃ—প্রত্যহ নিয়মিতভাবে গীতা, রামায়ণ, ভাগবত, বিষ্ণুর সহস্র নাম, ললিত সহস্র নাম, আদিত্যহৃদয়ম্, উপনিষদ্ বা যোগ-বাশিষ্ঠ প্রভৃতি ধর্ম্মগ্রন্থ আধঘণ্টা হইতে একঘণ্টা পাঠ কর ও শুদ্ধ বিচার কর।

৮। সযত্নে বীর্য্য রক্ষা কর। বীর্য্যই ভগবান, বীর্য্যই শক্তি, বীর্য্যই অর্থ, বীর্য্যই জীবনী শক্তি, চিন্তা ও বুদ্ধির উৎস।

৯। কতকগুলি ভাল ভাল স্তোত্র মুখস্থ করিয়া রাখ। জপ বা ধ্যান আরম্ভ করিবার পূর্ব্বে আসনে বসিয়া সেগুলি আবৃত্তি কর। ইহা অতি শীঘ্র মনকে উন্নত করে।

১০। সৎসঙ্গ কর। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ কর। তাম্রকুট সেবন, আমিষ ভোজন ও মাদক দ্রব্য সেবন ত্যাগ কর। কোন বদভ্যাসগ্রস্ত হইও না।

১১। একাদশীতে উপবাস বা কেবল দুগ্ধ ও ফলাহার করিও। উপবাসের সময় লোকসঙ্গ ত্যাগ কর। নির্জ্জনে বাস কর ও সাধন কার্য্যে মনঃ সন্নিবেশ কর। উপবাসের পর গুরু ভোজন নিষিদ্ধ। দুগ্ধ বা ফলের রস উপকারী।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১২। সদাই সঙ্গে জপের মালা রাখিও। নিদ্রাকালে ইহা বালিশের নীচে লইয়া শুইও।

১৩। প্রত্যহ নিয়মিত দুইঘণ্টা মৌন থাকিও।

১৪। যতই অসুবিধা হউক, সদা সত্যকথা বলিও। অল্প ও প্রিয় বাক্য বলিও।

১৫। অভাব কম করিতে চেষ্টা কর। তোমার চারিটী জামা থাকিলে, তিনটীতে বা দুইটীতে কার্য্য চালাইতে চেষ্টা করিও। আনন্দ ও সন্তুষ্ট চিত্তে জীবনযাপন করিতে চেষ্টা করিও। অযথা উদ্বেগের সৃষ্টি করিও না। উচ্চ আদর্শে সরল জীবন যাপন করিও।

১৬। কাহাকেও আঘাত করিও না। ক্রোধকে ক্ষমা ও দয়ার দ্বারা জয় করিতে চেষ্টা করিও।

১৭। ভৃত্যের উপর নির্ভর করিও না। স্বাবলম্বনই শ্রেষ্ঠ গুণ।

১৮। রাত্রিতে নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে সমস্ত দিনের কৃত ত্রুটি ও অপরাধের বিষয় চিন্তা করিও। বেনজামিন ফ্রাঙ্কলিন যেমন দিনলিপি ও ও আত্মশুদ্ধি পুস্তিকা রাখিতেন, সেইরূপ তুমিও নিত্য একটি দিনলিপি রাখিও। গত ভুলের জন্য অধিক চিন্তা করিও না।

১৯। সর্ব্বদা মনে রাখিও, মৃত্যু তোমার অপেক্ষায় প্রতি মুহূর্ত্তেই বসিয়া রহিয়াছে। নিজের কর্ত্তব্য করিতে কখনও পশ্চাৎপদ হইও না। সর্ব্বদা সদাচার পালন করিও।

২০। প্রত্যহ নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে ও নিদ্রাভঙ্গে ভগবানকে স্মরণ করিবে। তাঁহারই সম্পূর্ণ শরণাগত হইবে।

ইহাই সকল সাধনার সার। ইহাই মোক্ষলাভের পথ। এই সকল নিয়ম কঠোর ভাবে পালন করিতে হইবে। কদাপি আত্ম-সংযম ত্যাগ করিও না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সংকল্প

আধ্যাত্মিক সাধনের পথ দুর্গম, কণ্টকপূর্ণ। সদা প্রলোভন আক্রমণ করে। তোমার মন কখন দুর্ব্বল হইয়া পড়িবে, কখনও ঘোর আসুরীয় শক্তির প্রবল আকর্ষণে পশ্চাদ্‌গামী হইবে। মনকে দৃঢ় শক্তিশালী করিতে ও বিপরীত প্রবাহের সহিত যুদ্ধ করিবার জন্য পুনঃ পুনঃ তোমাকে কতকগুলি সংকল্প গ্রহণ করিতে হইবে। যোগ সাধনের পথে দ্রুত উন্নতির জন্য এগুলি তোমার সহায় হইবে। নিম্নে কতকগুলি প্রতিজ্ঞা বা সংকল্প দেওয়া হইল। দৃঢ়ভাবে এগুলিকে ধরিয়া থাকিও। মনকে সর্ব্বদা লক্ষ্য করিও ও প্রত্যহ একটী আধ্যাত্মিক দিন লিপি রাখিও।

১। প্রত্যূষে সাধনার জন্য আমি ৪টার সময় উঠিবই।
(দরকার হয়, একটী সঙ্কেতকর ঘড়ি আনিব)।

২। এক মাসের জন্য আমি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিব।

৩। আজ আমি একটীও মিথ্যা বলিব না। কেবল সত্যই বলিব।

৪। আজ কাহাকেও কটু বা অশ্রাব্য কথা বলিব না।

৫। এই রবিবার ২১৬০০ (২০০ বার মালা) জপ করিব।

৬। এই রবিবার মৌন থাকিব।

৭। এই একাদশীতে দুগ্ধ ও ফলাহার করিয়া থাকিব।

৮। এই রবিবার আমি গীতা সম্পূর্ণ পাঠ করিব ও দুই ঘণ্টা ইষ্টমন্ত্র লিখিব।

৯। এ মাসে আমার আয়ের দশমাংশ দান করিব।

১০। আজ কেবল তিনটী জিনিষ খাইব মধ্যাহ্নে ডাল রুটি ও রাত্রে দুগ্ধ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১১। আজ জুতা পারিব না ও রাত্রে শয্যায় শুইব না।

১২। আজ রাগ করিব না।

আমি যদি প্রতিজ্ঞা রক্ষা করিতে না পারি, তবে আরও ১০ বার মালা জপ করিব ও রাত্রে আহার করিব না।

যখন এই সকল প্রতিজ্ঞা করিবে, তখন ভগবানের ছবির সম্মুখে দণ্ডায়মান হইয়া যুক্ত করে তাঁহার দয়া ও সাহায্যের জন্য প্রার্থনা করিবে। তাহা হইলে প্রতিজ্ঞা পালনে প্রভূতশক্তি লাভ করিবে।

প্রতিজ্ঞা পালনে অসমর্থ হইলেও হতাশ হইও না। প্রত্যেক ব্যর্থতা জয়েরই সোপান। পুনরায় অধিকতর আগ্রহ ও দৃঢ়সংকল্পের সহিত প্রতিজ্ঞা কর। নিশ্চয় কৃতকার্য্য হইবে। দুর্ব্বলতা জয়ে অপর দুর্ব্বলতা অতিক্রম করিবার শক্তি দান করিবে। শিশুরা পড়িতে পড়িতেই চলিতে শিখে। সাধনের পথে পুনঃ পুনঃ পতনের পর তুমিও ঠিক চলিতে ও অগ্রসর হইতে পারিবে। শেষে তুমিও যোগ পথের অতুচ্চ শিখরে আরোহণ করিয়া নির্ব্বিকল্প সমাধিলাভ করিবে।

ভগবান তোমাকে তোমার প্রতিজ্ঞা পালনে শক্তিদান করুণ।

শ্রীঅমল কুমার চৌধুরী (৬০এ, পদ্মপুকুর রোড) দয়া করিয়া এবারের কভারের কাগজ দান করিয়া বিশেষ উপকৃত করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বৈরাগ্যের বাণী

এ জগতে এক বিন্দু সুখ নাই। এ বিশ্ব মায়াময়। জাগতিক পদার্থ মাত্রই দুঃখদায়ক ও বিপদ সঙ্কুল। জীবন কর্পূরবৎ ক্ষণিক। ইহার মত বিনশ্বর ও অপকারী আর কি আছে? রক্ত মাংসের শরীরে কি আছে যাহা তুমি ভোগ করিতে পার, ইহা তো পচনশীল। অতি তীব্র বিষও ইন্দ্রিয়পরায়ণতার তুল্য ভীষণ ও অনিষ্টকর নহে। প্রথমটি দেহ নাশ করে কিন্তু দ্বিতীয়টি বহু জন্মের সুকৃতি নষ্ট করে।

এই দুঃখ, কষ্ট, ব্যাধি, মৃত্যু-সমাকুল অস্থির জীবনে ধিক্। এক নিমেষের জন্যও এ পৃথিবীতে মধুর ও উপকারী কোন দ্রব্য দেখিতে পাইবে না। জগতে যাহা বড় বলিয়া মনে হয় তাহাও কালে ধুলির সহিত মিলাইয়া যাইবে। রাজা, কবি, বৈজ্ঞানিক, বক্তা ও বড় বড় ধীমান্ পণ্ডিত কত জন্মিয়াছেন, কিন্তু তাঁহাদের অস্তিত্ব কোথায়!

এই মানব জন্ম অতি দুর্লভ। এ অমূল্য জীবন আত্মোপলব্ধির জন্যই হইয়াছে। অবোধ শিশু যেমন সাময়িক মিষ্টত্বের লোভে পুনঃ পুনঃ মিষ্টান্ন ভক্ষণ করে, তদ্রূপ অজ্ঞানে জীব ক্ষণিক ইন্দ্রিয়ভোগে আকৃষ্ট হইয়া বৈষয়িক সুখ ভোগ করে ও জন্মমৃত্যুরূপ সংসার চক্রে পুনঃ পুনঃ যাতায়াত করিয়া থাকে। পুনঃ পুনঃ সেই বিষয়াশক্তিতে আকৃষ্ট হইয়া কত দুঃখের জীবনই না তারা বহন করে! হায়রে দুরদৃষ্ট!

পুত্র লাভ করিলে বা বিবাহ হইলে বা হঠাৎ কিছু অর্থপ্রাপ্তি হইলে তুমি আনন্দ করিতে থাক; কিন্তু যখন সেই পত্নীর বিয়োগ হয় বা অর্থের নাশ হয়, বা চাকরী চলিয়া যায় বা রোগের যন্ত্রণা পাও, তখন কত কষ্ট হয়, ভাব দেখি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আচ্ছা বন্ধু বলত, সত্য সত্যই এ পৃথিবীতে তুমি কি দেখিতেছ—সুখ না দুঃখ ? এখন কি এ জগতের অনিত্যতা উপলব্ধি করিয়াছ ? এ জগৎটা একটী খেলা মাত্র। মন ও ইন্দ্রিয়সকল প্রতি মুহূর্ত্তে তোমাকে ভ্রান্ত করিতেছে। তুমি দুঃখকে সুখ বলিয়া ভুল করিতেছ। এ বিশ্বে এতটুকুও সুখ নাই।

তুমি যখন মৃত্যুমুখে পতিত হইবে তখন কি তোমার পুত্র বা কন্যা বা বন্ধু বা আত্মীয় তোমাকে সাহায্য করিবে ? এ পৃথিবীতে তোমার কি একটীও নিঃস্বার্থ বন্ধু আছে ? ভাবিয়া দেখ সবাই স্বার্থপর। বিশুদ্ধ ভালবাসা নাই। কিন্তু তোমার অমর বন্ধু, তোমার পিতা, যিনি তোমার হৃদয়-গুহায় বাস করিতেছেন, তাঁহাকে তুমি ভুলিয়া গেলেও তিনি তোমায় ত্যাগ করিবেন না। নীরবে তাহার পূজা কর। তিনি দেবতারও দেবতা, 'মহতো মহীয়ান্, গুরোর্গরীয়ান্'। ভগবান তোমায় তাঁহার প্রতি প্রেম ও জ্ঞান, শক্তি ও শান্তি দান করুণ।

স্ত্রী পুত্র, গেহ, অর্থ, সম্পত্তিতে আকৃষ্ট হইয়া তোমার প্রকৃত দৈবী-স্বরূপের কথা ভুলিয়া গিয়াছ। বাল্যে ক্রীড়াসক্ত, যৌবনে স্ত্রীতে অনুরক্ত, বার্দ্ধক্যে সংসার-ভাবনায় চিন্তাগ্রস্ত। বন্ধু! সৎকার্য ও ভগবানকে ডাকিবার অবসর কখন পাইবে ?

ইন্দ্রিয় সুখ ক্ষণস্থায়ী, প্রতারণাময়, ভ্রান্তিপ্রদ, ও কাল্পনিক। এক বিন্দু সুখের সহিত পর্ব্বতপ্রমাণ দুঃখ মিশ্রিত। ভোগের দ্বারা কামনার তৃপ্তি হয় না। বরং কামনার বৃদ্ধি হইয়া মনকে অধিক চঞ্চল করে। ইন্দ্রিয় সুখই জন্মমৃত্যুরূপ প্রবাহের কারণ। ইহা শান্তি ও জ্ঞানের শত্রু।

অর্থসংগ্রহের-স্বার্থপর চেষ্টা ও উদ্যোগ ত্যাগ কর, নিষ্কাম ভাবে কর্ম্ম কর। এই দৃশ্যজগতের পশ্চাৎবর্ত্তী সেই ভগবানের দিকে অগ্রসর হও। তিনিই এই রঙ্গশালার মালিক বা নিয়ামক। তাঁহাতেই অনন্ত শান্তি ও শাশ্বত আনন্দ লাভ করিবে। নিত্য জপ ও ধ্যানে ডুবিয়া যাও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই মায়াময় জীবনের আসক্তি ত্যাগ কর। ভগবানে আশ্রয় লও। ইহকাল বা পরকালের ক্ষণিক সুখ ত্যাগ করিয়া তীব্র স্থায়ী বৈরাগ্য অভ্যাস কর। পূর্ব্বেও তোমার বহু পিতা মাতা স্ত্রী পুত্র ছিল কিন্তু তুমি একাই আসিয়াছ। একাই যাইবে। কেহ সঙ্গে যাইবে না বা ফল ভোগ করিবে না। ভগবানের পূজা কর। তাঁহকে অনুভব কর। সকল দুঃখের শান্তি হইবে।

হে রাম! চিরশান্তি ও আনন্দময় ধাম পাইতে কি ইচ্ছা কর না? সেই দুঃখ কষ্ট ক্ষুধা তৃষ্ণা মোহ ভয় বর্জ্জিত ব্রহ্মলোকে যাইতে ইচ্ছা করে না?

তবে এস, পরম বৈরাগ্য সাধনা কর, পার্থিব সুখের প্রতি দোষ দৃষ্টি সম্পন্ন হও, সাধু সন্ন্যাসীর সৎসঙ্গ কর। সেবা কর, ভাল বাস, দান কর, দয়ালু হও, সৎ হও ও সৎকর্ম্ম কর; জপ ধ্যানে দৃঢ় উৎসাহে লাগিয়া যাও ও ইহ জন্মেই ব্রহ্মজ্ঞান লাভ কর।

তোমরা সকলেই সেই ব্রহ্মানন্দ লাভের উপায় স্বরূপ বৈরাগ্য লাভ কর। তোমরা সকলে কৈবল্য বা আত্মস্বরাজ্য বা পূর্ণ স্বাধীনতা লাভ কর। সেই অনির্ব্বচনীয় জ্যোতি ও মহিমাময় নিষ্কলঙ্ক ব্রহ্মধামে সর্ব্বদা বাস কর।

জ্ঞানের জীবন যাপন কর।

অলঙ্কার, পোষাক ও উপরের চর্ম্ম সরাইয়া লইলে দৈহিক সৌন্দর্য্য কিছুই থাকে না। একবার মনে ভাব উপরের চর্ম্ম অপসারিত হইয়াছে তখন তোমায় লাঠি হাতে কাক শকুনি তাড়াইবার জন্য দাঁড়াইতে হইবে। দৈহিক সৌন্দর্য্য বাহ্যিক, মায়িক ও নশ্বর। ইহার গভীরতা চর্ম্ম অবধি। বাহ্যিক আকর্ষণে মুগ্ধ হইও না। ইহা মায়ার খেলা। সুন্দর হইতেও সুন্দর, চিরসৌন্দর্য্যময় সেই আত্মা—যাহা সৌন্দর্য্যের আদি সেখানেই যাও।

ক্রমশঃ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

The Divine Life Society.

সংস্থাপক ও সভাপতি :

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ

প্রধান কার্য্যালয় :—আনন্দকুটির, ঋষিকেশ (হিমালয়)

১। প্রতিমাসে দুইটি মাসিক পত্রিকা বাহির হয় The Divine Life ও The Membership Supplement.

২। সাধন পথেরপথিক দিগকে স্বামীজী ব্যক্তিগত উপদেশ ও পত্রদ্বারা উপদেশ দিয়া আধ্যাত্মিক সাধন পথের সন্দেহ ভঞ্জন ও সরল পন্থা প্রদর্শন করেন।

৩। স্বামীজী সাধকদিগকে স্বীয় তত্ত্বাবধানে রাখিয়া সর্ব্বপ্রকার যোগ সাধনে শিক্ষা দেন।

৪। যোগ, ভক্তি, বেদান্ত, দর্শন ও চিকিৎসা শাস্ত্র সম্বন্ধে তথ্যপূর্ণ পুস্তকাদি মুদ্রন ও প্রকাশিত করা হয়।

৫। একটা দাতব্য চিকিৎসালয় আছে তথায় বিনামূল্যে ঔষধাদি বিতরণ করা হয়।

৬। স্থানীয় বালকবালিকাদিগের শিক্ষার জন্য অবৈতনিক বিদ্যালয় আছে ও কয়েকজনের জন্য বিনামূল্যে আহার ও বাসের ব্যবস্থা আছে।

৭। একটি অন্ন-ক্ষেত্র চালন হয় ও বিনামূল্যে ধর্ম্ম পুস্তকাদি বিতরণ করা হয়।

এই সংঘের সভ্য হইয়া এই সকল জন হিতকর ও ধর্ম্মকার্য্যে সাহায্য করিবার জন্য সাধারণকে আহ্বান করা যাইতেছে। সাধারণ সভ্য হইবার বাৎসরিক চাঁদা ২৲ টাকা, প্রবেশ মূল্য ৫৲ টাকা ও মাসিক পত্র Divine Life এর বার্ষিক চাঁদা—৩৲ টাকা Membership Supliment বার্ষিক চাঁদা ২৲ টাকা।

কার্য্যাধ্যক্ষ—

দি ডিভাইন লাইফ সোসাইটী, ঋষিকেশ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Registered No. C-3232

The Divine Life Society.

SWAMI SIVANANDA

ANANDA KUTIR, RISHIKESH,
(HIMALAYAS)

ॐ 1st February 1950.

Dr James F.R.C.S
New York

Adorable Self.

This world is your best Teacher or Guru. There is a lesson in every thing. There is a lesson in each experience. Learn it, and become wise.

Every failure is a stepping stone to success. Every difficulty or disappointment is a trial of your faith. Every disease is a Karmic purgation. Every unpleasant incident is a test of your trust in God. Every temptation is a test of your spiritual strength.

Therefore nil desperandum. March forward hero!

Sivananda

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও

দিব্যজীবন

১ম বর্ষ, ১২শ সংখ্যা] [চৈত্র, ১৩৫৬

শ্রীকৃষ্ণায় নমঃ

শ্রীকৃষ্ণঃ পরমানন্দো গোবিন্দো নন্দনন্দনঃ।
তমাল-শ্যামল-রুচিঃ শিখণ্ডকৃত-শেখরঃ ॥১॥
পীতকৌশেয়বসনো মধুরস্মিত-শোভিতঃ।
কন্দর্পকোটিলাবণ্যো বৃন্দারণ্যমহোৎসবঃ ॥২॥
বৈজয়ন্তীস্ফুরদ্বক্ষাঃ কক্ষাত্তলগুড়োত্তমঃ।
কুঞ্জার্পিতরতির্গুঞ্জাপুঞ্জমঞ্জুল কণ্ঠকঃ ॥৩॥
কর্ণিকারাঢ্যকর্ণ শ্রীধৃর্তস্বর্ণাভবর্ণকঃ।
মুরলীবাদনপটুর্বল্লবীকুলবল্লভঃ ॥৪॥

"রূপ গোস্বামী"

শ্রীকৃষ্ণ পরমানন্দ, গোবিন্দ, নন্দনন্দন, তমালতরুর ন্যায় যাঁহার স্নিগ্ধ কান্তি, ময়ূরপুচ্ছদ্বারা মস্তক সুশোভিত ॥১॥

যিনি পীতবর্ণ বস্ত্রে সুশোভিত; যিনি মধুর ঈষৎহাস্যযুক্ত; কোটি কন্দর্পের ন্যায় যাঁহার রূপ লাবণ্য, যাঁহার বৃন্দাবনে অতিশয় উৎসব ॥২॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যাঁহার বক্ষঃস্থল বৈজয়ন্তী অর্থাৎ পঞ্চবর্ণ পুষ্পমালায় সুশোভিত, যিনি পশুপালনার্থ বাহু পরিমাণ উত্তম যষ্ঠি কক্ষে ধারণ করিয়াছেন, লতাবেষ্টিত বনের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতে যিনি ভালবাসেন, গুঞ্জা-মালায় যাঁহার মনোহর কণ্ঠস্থল সুশোভিত ॥২॥

কর্ণিকা-কুসুমে যাঁহার কর্ণযুগল সুশোভিত, যিনি স্বর্ণবর্ণ অনুলেপনে অনুলিপ্ত, যিনি বংশীবাদনে দক্ষ, যিনি ব্রজরমণীগণের বল্লভ ॥৪॥

শ্রীকৃষ্ণকে নমস্কার।

অনন্ত জীবনের ব্যবস্থাপত্র

যখন রসনার স্নায়ুগুলি রোগগ্রস্ত হয়, তখন আমরা আহারের আস্বাদ পাই না। তদ্রূপ চক্ষু, কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গুলির স্নায়ুমণ্ডলী নষ্ট হইলে আমরা ঐ সকল ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ের উপভোগে অপারগ হইয়া পড়ি। তবেই দেখ, এ জগৎ কতকগুলি স্নায়ুর ক্রীড়া মাত্র। ইহার অস্তিত্ব মায়া মাত্র। প্রভূত অর্থের মালিক হইলেও যদি তোমার দেহ-যন্ত্র বিকল হয় তবে তোমার দুঃখের আর অন্ত থাকে না। কাজেই এই স্নায়ুমণ্ডলবশ ক্ষণিক মায়িক সুখকে কি করিয়া অনন্ত সত্য আনন্দ বলিতে পার। ইহা কেবল ভ্রমান্ধ, সদসৎ-বিচার-শক্তিহীন জীবের স্নায়ু কণ্ডুয়ণ মাত্র।

যখন তুমি একশত টাকা আয় করিতেছ, তখন নিজেকে পাঁচশত টাকা আয়কারীর সহিত তুলনা করিও না। তাহা হইলে নিজের মধ্যে অসন্তোষেরই কেবল সৃষ্টি করিবে; তোমার মনের স্থৈর্য্যই তাহাতে নষ্ট হইবে। তখন যে পঁচিশ টাকা আয় করে, তাহার কথা মনে করিবে ও ভগবানকে তোমার নিজের অবস্থার জন্য ধন্যবাদ দিবে। বাসনার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কি শেষ আছে? সন্তোষই কেবল চঞ্চল মনকে শান্ত রাখিতে পারে। সন্তোষের অপেক্ষা ধন আর নাই। জাগতিক উচ্চাভিলাষ কোন কাজেরই নহে। আদর্শ উচ্চ করিবে। উদ্দেশ্য হইবে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ। শ্রেষ্ঠ আধ্যাত্মিক অভিলাষ রাখিবে। তাহা হইলে জাগতিক মোহগ্রস্ত অভিলাষ সকল নষ্ট হইয়া যাইবে; কারণ তাহারা তোমাকে দুঃখ, কষ্ট ও হতাশের পথেই লইয়া যায়।

বন্ধু! আনন্দের পথের কথা কি বলিব? — সত্য কথা বলিও। কাহারও ক্ষতি করিও না, ভগবানে বিশ্বাস রাখিও। সেবা কর, ভালবাস, দান কর, ব্রহ্মচর্য্য পালন কর ও সেই এক অবিনাশী, আনন্দময় আত্মাকে সর্ব্বত্র দর্শন কর।

শান্তি ও অনন্ত জীবন লাভ করিতে হইলে নিম্নের কয়েকটী উপদেশ পালন করিও:—

"মন মুখ এক করিও। হৃদয়ের সহিত কথা বলিও। ইন্দ্রিয়গুলি সংযম করিও। মনকে বশে রাখিও। অপরের মনে আঘাত দিও না। সকলের প্রতি দয়ালু হইও। সরল ও সন্তোষের জীবন যাপন করিও। ব্রহ্মচর্য্য পালন করিও। সৎসঙ্গ করিও। সাধু, সন্ন্যাসী ও সকল জীবকে সেবা করিও। দান করিও। ক্ষমা দ্বারা ক্রোধজয় করিও। সৎগ্রন্থ পাঠ করিও। জপ ও কীর্ত্তন করিও। ধ্যান করিও। আন্তরিক নিষ্ঠা ও ভক্তিভাবে গুরুর সেবা করিও। সদসৎ বিচার করিতে শিক্ষা করিও। বহুর মধ্যে সেই একককে দর্শন করিতে চেষ্টা করিও। ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধি দ্বারা কর্ম্মফল ত্যাগ করিও।

অসৎসঙ্গ ত্যাগ করিও। সর্ব্বদা চেষ্টা করিয়া কাম, ক্রোধ ও লোভকে জয় করিও। তাহা হইলেই শান্তি, সুখ ও অনন্ত আনন্দ লাভ করিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পরচর্চ্চা বা পরবিষয়ে অযথা অনুসন্ধিৎসু হইও না, তবে অনেক শান্তি পাইবে। নিজের কাজ করিয়া যাও ও শান্তিতে বাস কর।

বাহিরের বস্তুতে যে শান্তি ও সুখের বৃথা সন্ধান করিতেছ, তাহা ত সেখানে নাই। তোমার মনের যেমন অহরহ পরিবর্ত্তন হইতেছে তৎসঙ্গে বাহিরের সুখের বস্তুরও পরিবর্ত্তন হইয়া যাইতেছে। এখনই যে বিষয় তোমার অশেষ সুখের কারণ, পর মুহূর্ত্তেই তাহা পরম দুঃখের কারণ হইতে পারে। ইহাই জাগতিক অভিজ্ঞতা। সত্যকার অনন্ত সুখের মোহে নিত্য নূতন বিষয়ের প্রতি আসক্ত হইয়া তাহার পশ্চাতে ধাবমান হইতেছ, আবার পতিত হইতেছ। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়সকল তোমাকে মুগ্ধ করিতেছে। সত্যকার চিরস্থায়ী আনন্দ তোমার নিজের অন্তরেই রহিয়াছে। ইহা না জানিয়া বৃথা বাহিরের দিকে ছুটিতেছ। ইহা তোমার নিজের আত্মাতেই রহিয়াছে। জাগতিক সকল চিন্তাকে নির্ব্বাসিত করিয়া স্থির হইয়া, চক্ষুমুদ্রিত করিয়া একবার নিজের অন্তরের গভীরতম প্রদেশে মনকে ডুবাইয়া দাও ও সেই অনন্ত শান্তি উপলব্ধি কর। সংসারের সকল দুঃখ লয় হইয়া যাইবে।

সমাহিত চিত্ত ব্যক্তিই সুখী ও শক্তিশালী। মনকে বহুকাল ধরিয়া সংযম শিক্ষা দিতে হয়। পুনঃপুনঃ পতন হইতে পারে, বহুবার ভুল হইতে পারে, কিন্তু সে যদি সদা সতর্ক, ধৈর্য্যশীল ও চেষ্টাবান হয়, তবে সে নিশ্চয় কৃতকার্য্য হইবে। স্থৈর্য্যই জ্ঞান। গীতা বলিয়াছেন 'নির্দ্দোষম্ হি সমম্ ব্রহ্ম'। সর্ব্বদা মনকে শান্ত রাখিবে। সামান্য ব্যাপারেও মনকে চঞ্চল হইতে দিবে না। অসহিষ্ণুতাই দুর্ব্বলতা। স্থৈর্য্যই শক্তি। সকল অবস্থায় সর্ব্বথা বিকারশূন্য হইবে। তবেই গভীর ধ্যান করিতে ও সমাধিস্থ হইতে পারিবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বনে গেলেই শান্তি পাওয়া যায় না, সেখানে ব্যাঘ্রাদির উৎপাত আছে। মন স্থির ও বাসনাশূন্য হওয়া চাই। তাহা হইলে সহরের কোলাহলের মধ্যেও বনের নিস্তব্ধতা উপভোগ করিতে পারিবে।

সারা জগতের অধিপতি হইয়াও তুমি শান্তি পাইবে না, যদি তোমার মনে দুঃখ, কষ্ট, অশান্তি, ভয়, লালসা ও ক্রোধ বিরাজ করে। দুঃখের হাজার কারণ, ভয়ের শতশত বস্তু অজ্ঞানীকে নিত্য পীড়া দেয়। আত্মজ্ঞানই কেবল সত্যকার শান্ত, আনন্দ ও অমৃতত্ব দান করে। ধ্যান দ্বারা আত্মাকে উপলব্ধি কর। তবেই তুমি রাজারও রাজা হইয়া যাইবে।

উপনিষদে সাংখ্য ও যোগ

(স্বামী বাসুদেবানন্দের ক্লাস ডায়রী হইতে)

অনেকে মনে করেন, সাংখ্য কারিকা ও পাতঞ্জল দর্শন উপনিষদেরই নিকটতম শাখাদ্বয়। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে উপনিষৎ অবলম্বনে ভগবান ব্যাসের বেদান্তদর্শন বিদ্যালয় (কাশ্যকৃৎস্ন, কার্ষ্ণাজিনি, বাদরি প্রভৃতি মতাবলম্বনে) এবং ভগবান শ্রীকৃষ্ণের গীতা সাংখ্যযোগ বিদ্যালয় (কপিল, আসুরী, পঞ্চশিখ প্রভৃতি মতাবলম্বনে) দুটী মহান চিন্তাধারা নির্গত হয়। এদের মধ্যে প্রকৃতি বিভাগে কিছু ভেদ আছে বটে, কিন্তু মূল অদ্বৈত ব্রহ্মবাদ সম্বন্ধে কোন ভেদ নাই। ব্যাসের ব্রহ্মসূত্রে বৃহদারণ্যক, ছান্দোগ্য, তৈত্তেরীয়, ঐত্তরেয়, প্রশ্ন, ঈশ, মাণ্ডুক্য প্রভৃতি উপনিষৎগুলির প্রধান্য দেখা যায়। পরন্ত সাংখ্যযোগ গীতায় কঠ, মুণ্ডক, শ্বেতাশ্বতর, কৌষিতকীর প্রতর্দ্দন-ইন্দ্র সংবাদ এবং ছান্দোগ্যের পঞ্চাগ্নি বিদ্যা ও শাণ্ডিল্য বিদ্যার প্রাধান্য দেখা যায়। শ্বেতাশ্বতরে (৫।২)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কপিলকেই প্রথম ঋষিরূপে পাওয়া যায় এবং পরমাত্মা "সাংখ্যযোগাধিগম্য" বলা হয়েছে। কিন্তু উপনিষদের "বেদান্ত" নামও পাওয়া যায় (৬।২২)। ব্রহ্মসূত্রে "প্রধান" পদটী অবৈদিক (১।১।৫), কিন্তু "প্রধান" পদটী শ্বেতাশ্বতরের (১।১০॥৬।১০,১৬) মন্ত্রে পাওয়া যায়। তা ছাড়াও গীতার "মায়া" পদটী শ্বেতাশ্বতরের (৪।৬) মন্ত্রে, ক্ষর অক্ষর (১।১০॥৫। ১) মন্ত্রে, "আসন" (২।১০); "নবদ্বারে পুরে দেহী" (৩।১৮), "সর্বতঃ পাণি পাদং" (৩।১৬, ১৭), "ন হন্যতে হন্যমানে শরীরে" (কঠ ১।২।১৮,১৯), "ইন্দ্রিয়েভ্য পরাহ্যর্থাঃ" (কঠ ১।৩।১০,১১) এবং মুণ্ডক হতে বহু শব্দ-সম্ভার গীতোক্ত সাংখ্যযোগে দেখা যায়। কিন্তু এই সকল শব্দ ও শ্লোকের ব্যাখ্যা অদ্বৈত বেদান্তে কোন বাধার সৃষ্টি করে না।

পরন্তু ঈশ্বরকৃষ্ণের সাংখ্যকারীকা যা নিরীশ্বর এবং বহু আত্মবাদ ও জড়া প্রকৃতি স্বীকার করে, সেটী নবীন সাংখ্য, যা খৃষ্টপূর্ব্ব বৌদ্ধযুগে সৃষ্টি হয়। মহামহোপাধ্যায় সতীশচন্দ্র বিদ্যাভূষণ তাঁর History of Indian Logic এ (pp. 244) সাংখ্যমতের প্রাচীনত্ব প্রসঙ্গে যে নাগার্জ্জুন শিষ্য আর্য্যদেব বিরচিত "লঙ্কাবতার সূত্র" সম্বন্ধে বলছেন (Lankavatar Sutra, about 300 A.D. translated into Chinese in 443 A.D.). It mentions four heretical schools, refuted later by Arya Deva. The four schools, as mentioned in the Chinese Tripitaka are—

(1) Sankhas who believe in oneness,

(2) The Vaisesikas who believe in difference,

(3) The Nirgantha Putras who believe in both and

(4) Jnani Putras who believe in neither.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাংখ্যকারিকাটা কবে লেখা হয়েছে—বলা কঠিন। আচার্য্য শংকর ব্রহ্মসূত্রে নবীনকারিকা সাংখ্যই খণ্ডন করেছেন। লঙ্কাবতার সূত্রে দেখা যাচ্ছে সাংখ্য একতত্ত্ববাদী এবং টোকিওর Dr. H. Wi বলেন, বসুবন্ধু "পরমার্থ সপ্ততি" নামক গ্রন্থে বর্ষগণ্যের শিষ্য বিন্ধ্যবাস (ছদ্মনাম ঈশ্বরকৃষ্ণ) রচিত নব্য সাংখ্যকারিকা শাস্ত্র খণ্ডন করেন। (Origin of Mahayana Buddhism by Prof. Ryn Kan Kimura of Calcutta University P. 24)। কাজে কাজেই কারিকা সাংখ্য অতি প্রাচীন কাপিল সাংখ্যযোগের পুনঃ সংস্করণ—বলতে হবে। কাপিল সাংখ্যযোগ বসুবন্ধু তাঁর "বুদ্ধগোত্র শাস্ত্র" নামক গ্রন্থে খণ্ডন করেন। (Ibid. P. 25)। বর্ষগণ্য যদি পাণিনির গুরু বর্ষ-পণ্ডিত হন, তাহলে তিনি বুদ্ধের কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধ বা সমসাময়িক হয়ে পড়েন। "মাঠর বৃত্তি" সাংখ্যকারিকার সর্ব্ব প্রাচীন ব্যাখ্যা। মাঠর, লংকাবতার সূত্রে দেখা যায় যে তিনি ভগবতাচার্য্যও ছিলেন। ইনি কনিষ্ক দ্বিতীয়ের মন্ত্রী ছিলেন (১৪০ খৃঃ অঃ)—(Ibid P. 29)

এক কপিল সাংখযোগাবলম্বনে খৃষ্ট শতকের প্রথম ভাগে 'পাতঞ্জলি' এই ছদ্মনামে একজন যোগদর্শন লেখেন। পাণিনির মহাভাষ্যকার পতঞ্জলি হতে তাঁকে পৃথক করবার জন্য বোধ হয় তৎকালে তিনি "কিতব পতঞ্জলি" বলে পরিচিত ছিলেন। পরে আচার্য্যপাদের কিঞ্চিদূর্দ্ধ কালে এই দর্শনের ভাষ্যকার জনৈক ব্যাসের দ্বারা সংস্কার সাধিত হয়। (এ সম্বন্ধে ডাঃ সুরেন্দ্রনাথ দাসগুপ্তের Histsry of Philosophyর Yoga philosophy দ্রষ্টব্য)।

আমরা পূর্ব্বেই দেখিয়াছি প্রাচীন সাংখ্যদর্শনের ব্রহ্মবাদেরও মূলভিত্তি উপনিষৎ এবং এতে উপনিষদের চরিত্রিক মনস্তত্ত্ব, প্রাণায়াম ও আসন, ব্যায়াম, ধ্যান এবং প্রকৃতি বিভাগ সম্বন্ধে খুব ভাল বর্ণনা আছে, পরন্তু বেদান্ত-দর্শনে উপনিষদের উপাসনা ও দর্শন সম্বন্ধে বেশী আলোচনা করা হয়েছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ন্যায় মতের নিদর্শন কঠ, ছান্দোগ্য, মাণ্ডুকাদি উপনিষদে দুটীমাত্র অস্পষ্ট শব্দে পাওয়া যায়, "অনু" এবং "লিঙ্গ"। কার্যাপেক্ষা কারণের নিত্যত্ব, সূক্ষ্মত্ব ও অধিক দেশব্যপিত্ব যেমন ঘটাপেক্ষা মৃত্তিকার নিত্যত্বাদি ছান্দোগ্যে দেখা যায়। কৌষিতকি ব্রাহ্মণোপনিষদে প্রতর্দ্দন দেখিয়েছেন প্রত্যক্ষাদি অনুভূতি দ্রষ্টা এবং দৃশ্য দুই সাপেক্ষ। অসৎ থেকে সতের উৎপত্তি হতে পারে না এই ন্যায়টী—তৈত্তিরীয়, ছান্দোগ্যে খুব প্রবল। অনুমানে তুলনা এবং দৃষ্টান্তের উল্লেখ অনেক জায়গায় দেখা যায়।

নব্যসাংখ্যে—বহু পুরুষ ও এক প্রকৃতি এই উভয়ের মিলনে সংসার। সৃষ্টি পরিচালনের জন্য তাঁরা প্রতি কল্পে একজন করে জন্যেশ্বর (Cyclic god) স্বীকার করেন। পাতঞ্জল দর্শনে নিত্যেশ্বর স্বীকার করা হয়। কিন্তু তিনি "ঈশ্বর" চেয়ে "জগদ্‌গুরু"ই যেন বেশী। প্রকৃতি থেকে মন গুটিয়ে আত্মদর্শনই এঁদের মতে কৈবল্য বা মুক্তি। এর প্রধান উপায় ধ্যান। ধ্যানের প্রধান উপায় বৈরাগ্য। সংসারে আসক্তি থাকতে চিত্ত নিরোধ হয় না। এই আসক্তির হেতু আত্মচৈতন্যকে (দৃক্‌শক্তি) বুদ্ধি বা দর্শন শক্তির সহিত এক করে ফেলা। ধ্যানের দ্বারা এই দুটোকে পৃথক করতে হবে, এরই নাম "বিবেক খ্যাতি"। মনের ও শরীরের অনুকুল স্থানেই ধ্যান কর্ত্তব্য। প্লেটো ও ভাষ্যকার ব্যাস ধ্যানের অনুকুল অবস্থা স্বীকার করেছেন, "Thought is best when the mind is gathered into herself, and none of these things trouble her—neither sounds nor sights nor pain, nor any pleasure—when she has as little as possible to do with the body and has no bodily sense of feeling, but is aspiring after being"—(Phaedo)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্তি তত্ত্ব

(শ্রীদেবেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায়, বি, এ, কাব্যতীর্থ, বেদান্তশাস্ত্রী ।)

ভক্তি এমন একটী সাধন, যাহা সকলেই সহজে করিতে পারে এবং যাহাতে সকল মনুষ্যেরই অধিকার আছে। এই কলিকালে ভক্তির তুল্য আত্মোদ্ধারের জন্য দ্বিতীয় কোন সুগম উপায় নাই ; কেননা, জ্ঞান, যোগ, তপস্যা, যজ্ঞ প্রভৃতি কলিকালে সিদ্ধ হওয়া বড়ই কঠিন, আর এই যুগে ইহাদেব উপযুক্ত সামগ্রী প্রভৃতি পাওয়াও দুঃসাধ্য। এই জন্য মানুষের পক্ষে কলিযুগে কেবল ঈশ্বর-ভক্তি-সাধনের জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করা উচিত।

এক্ষণে বিচার্য্য, ঈশ্বর কি ও উঁহার ভক্তিই বা কি ? যিনি সকলের শাস্তা, সর্ব্বজ্ঞ, সর্ব্বশক্তিমান, সর্ব্বান্তর্যামী, সর্ব্বসাক্ষী, সর্ব্বগুণোপেত, গুণাতীত, আবার যিনি গুণাতীত হইয়াও লীলামাত্রদ্বারা গুণ-ভোক্তা, যাঁহার স্মরণে জীব পাপতাপ হইতে বিমুক্ত হইয়া পরম পবিত্র হইয়া যায়, যিনি অব্যক্ত হইয়াও জীবের কল্যাণ করেন, ধর্ম্মপ্রচার করেন এবং ভক্তকে আশ্রয় দিবার জন্য নিজ লীলা প্রকট করিয়া সময় সময় দেব-মনুষ্যাদি সর্ব্বরূপে ব্যক্ত হন, অর্থাৎ যিনি সাকাররূপে প্রত্যক্ষ প্রকট হইয়া ভক্তগণের ইচ্ছানুসারে মনোরঞ্জন করেন এবং যিনি সত্যযুগে শ্রীহরি, ত্রেতাযুগে শ্রীরামচন্দ্র দ্বাপরযুগে শ্রীকৃষ্ণ রূপে প্রকট হইয়াছেন, সেই প্রেমময়, নিত্য অবিনাশী, বিজ্ঞানানন্দঘন, সর্ব্বব্যাপী আত্মাকে ঈশ্বর বলিয়া বুঝিতে হইবে।

এক্ষণে ভক্তি কি, তাহা বিচার্য্য। মহর্ষি শাণ্ডিল্য বলিয়াছেন— সা 'পরানুরক্তিরীশ্বরে'—ঈশ্বরে পরম অনুরাগ অর্থাৎ প্রেমই ভক্তি। দেবর্ষি নারদও ভক্তিসূত্রে বলিয়াছেন—'সা তস্মিন্ পরমপ্রেমরূপা'—ঈশ্বরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতিশয় প্রেমরূপতাই ভক্তি। নারদ উক্তগ্রন্থে অন্যত্র বলিয়াছেন—'অমৃতস্বরূপা চ',—ভক্তি অমৃতস্বরূপ।

এইরূপ আরও ভক্তি সম্বন্ধে অনেক বচন পাওয়া যায়। এই সব বচন হইতে বুঝা যায় যে, ঈশ্বরে যে পরম প্রেম, তাহাই অমৃত, তাহাই প্রকৃত ভক্তি। যদি প্রশ্ন করা হয়, ব্যাকরণে ত ভক্তি শব্দের অর্থ সেবা, কেননা ভক্তি শব্দ 'ভজ সেবায়াম্' ধাতু হইতে নিষ্পন্ন হইয়াছে; তাহার উত্তরে বলা যায়, উক্ত অর্থও ঠিক। কারণ, প্রেম সেবার ফল এবং ভক্তির সাধনায় উহা অন্তিম সীমা। যেমন বৃক্ষের পূর্ণতা ও গৌরব ফলোৎপাদনে, তেমনি ভক্তির পূর্ণতা ও গৌরব ভগবানে প্রেমোদয়ে। প্রেমই ভক্তির পরাকাষ্ঠা এবং প্রেমের জন্য সেবা। এই জন্য বস্তুতঃ ভগবানে অনন্য প্রেমই ভক্তি।

ঈশ্বরের প্রতি ভক্তিতে সকল জীবের অধিকার ন্যায়যুক্ত, কেননা, হনুমান, জাম্বুবান, গরুড়, কাকভুশুণ্ডি. জটায়ু প্রভৃতি পশুপক্ষীও ভগবদ্ভক্তির প্রভাবে পরমপদ প্রাপ্ত হইয়াছে। কিন্তু মনুষ্যেতর পশুপক্ষী প্রভৃতিতে জ্ঞান ও সাধনের অভাব বশতঃ ঈশ্বরে ভক্তি-সাধন সম্ভব নহে; এই জন্য শাস্ত্রকারগণ ঈশ্বর-ভক্তি সাধনে মনুষ্যেরই অধিকার সমর্থন করিয়াছেন।

ঈশ্বর-ভক্তিতে আয়ু ও রূপের কোনও মূল্য নাই। বিদ্যা, ধন, জাতি, বল, এমন কি সদাচার ও সদ্‌গুণেরও ঈশ্বর ভক্তিতে বিশেষ মূল্য নাই—কেবল মাত্র প্রেমেরই মূল্য রহিয়াছে। ভগবান্ প্রেমই চাহেন।

সদাচার ও সদ্‌গুণ ভক্তির প্রভাবে ভক্তের নিকট স্বতঃই আসিয়া যায়। এই জন্য ঈশ্বর-ভক্তিতে সদাচার সদ্‌গুণের প্রাধান্য নাই। কিন্তু ইহাতে ইহা বলা হয় না যে, সদাচার ও সদ্‌গুণের আবশ্যকতা নাই। যেমন রোগীর জন্য রোগ-নিবৃত্তিতে ঔষধ সেবন প্রধান হইলেও পথ্যের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আবশ্যকতা আছে, তেমনি জন্ম-মরণ-রূপ ভবরোগের নিবৃত্তিতে ঈশ্বরে ভক্তি পরমৌষধ, আর সদাচার ও সদ্‌গুণ পথ্য। লৌকিক রোগের ঔষধ-সেবনের সহিত পথ্যের বিশেষ প্রয়োজন রহিয়াছে। কিন্তু সদাচার ও সদ্‌গুণরূপ পথ্য কম হইলেও ভক্তিরূপ ঔষধ-সেবনে ভবরোগ নিবৃত্ত হইয়া যায়; ভক্তিরূপ ঔষধ পথ্যেরও কাজে সাহায্য করিয়া থাকে।

ভক্তি প্রধানতঃ দ্বিবিধ—এক সাধনরূপ, যাহা বৈধ ও নবধাভক্তি নামে অভিহিত হয়, আর দ্বিতীয় সাধ্যরূপ, যাহা প্রেম-লক্ষণাদি নামে উক্ত হয়। এই উভয়ের মধ্যে নবধা ভক্তি সাধনরূপ আর প্রেম ভক্তি সাধ্যরূপে অভিহিত।

এক্ষণে জিজ্ঞাস্য বৈধভক্তি কাহাকে বলে? যাহাতে প্রভু সন্তুষ্ট হন, সেইরূপ ভাবে ভাবিত হইয়া তাঁহার আজ্ঞানুসারে আচরণ করার নাম বৈধভক্তি। শাস্ত্রে উহার বিবিধ লক্ষণ বলা হইয়াছে। এতৎ সম্পর্কে শ্রীমদ্‌ভাগবতে প্রহ্লাদ বলিয়াছেন—

'শ্রবণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মরণং পাদসেবনম্।
অর্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনম্॥'

ভগবানের (বিষ্ণুর) নাম, রূপ, গুণ ও প্রভাবাদির শ্রবণ, কীর্ত্তন ও স্মরণ, তথা ভগবানের চরণ সেবন, পূজন ও বন্দন এবং ভগবানে দাসভাব, সখ্যভাব ও আপনাকে সমর্পণ—এই নয়প্রকারের ভক্তি।

(১) শ্রবণঃ—যেমন হরিণ বীণা-শব্দ-শ্রবণে মুগ্ধ হয়, তেমনি ভগবানের নামরূপ, গুণ, প্রভাব, লীলাতত্ত্ব ও রহস্যের অমৃতময়ী বাণী শ্রবণে যিনি মুগ্ধ হন, তাঁহারই শ্রবণ-ভক্তি লাভ হইয়াছে। এই ভক্তি-প্রাপ্তির জন্য শ্রদ্ধা ও প্রেম পূর্ব্বক মহাপুরুষের সেবা করা ও তাঁহার নিকট হইতে উপদেশ গ্রহণপূর্ব্বক তদনুসারে চলা একান্ত আবশ্যক (গীতা ৪।৩৪)। মনে রাখিতে হইবে, মহাপুরুষদের সঙ্গ বিনা শ্রবণ-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভক্তি প্রাপ্ত হওয়া কঠিন। মহাপুরুষের সঙ্গাভাবে উচ্চশ্রেণী সাধকদের সঙ্গ এবং মহাপুরুষ-রচিত গ্রন্থ পাঠও সৎসঙ্গের তুল্য মনে করিতে হইবে।

(২) কীর্ত্তন—ভগবানের নাম, রূপ, গুণ, প্রভাব, চরিত্র, তত্ত্ব ও রহস্য শ্রদ্ধা ও প্রেম পূর্ব্বক উচ্চারণ করিতে করিতে শরীরে যে রোমাঞ্চ, কণ্ঠাবরোধ, অশ্রুপাত, হৃদয়ের প্রফুল্লতা, মুগ্ধতা প্রভৃতি উৎপন্ন হয়, তাহাই কীর্ত্তন-ভক্তির স্বরূপ।

কথা বাখ্যানাদির দ্বারা ভক্তদিগের সম্মুখে ভগবৎ-প্রেম-প্রভাবের কথন, একাকী বা অন্যের সহিত মিলিয়া ভগবৎ-সম্মুখে উচ্চস্বরে কীর্ত্তন বা নিঃশব্দে জপ, দিব্যস্তোত্র এবং পদ সমূহের দ্বারা বাদ্যনৃত্যের সাহায্যে বা বিনাসাহায্যে দাঁড়াইয়া বা বসিয়া প্রার্থনা—এই সমস্ত কীর্ত্তন-ভক্তি লাভের উপায়। কিন্তু এইসব কার্য্যের সময় যাহাতে নামাপরাধ না হয় এবং শুদ্ধ ভাবনায় উহা সম্পাদিত হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। নামাপরাধ যথা—(১) সৎপুরুষের নিন্দা, (২) অশ্রদ্ধাসহকারে নামের মহিমা-কীর্ত্তন, (৩) বিষ্ণু ও শিবে ভেদবুদ্ধি, (৪) শাস্ত্র ও গুরুর বাক্যে অবিশ্বাস, (৫) নামে অর্থবাদের ভ্রম (অর্থাৎ নাম কেবল স্তুতি মাত্র—ইহা স্বীকার করা), (৬) নামের জোরে বিহিত কার্য্যের ত্যাগ, নিষিদ্ধ কার্য্যের আচরণ, (৭) শাস্ত্র বিহিত কার্য্যের সহিত নামের তুলনা করা—ইত্যাদি। কীর্ত্তন ভক্তিও ঈশ্বর এবং মহাপুরুষের কৃপাতেই প্রাপ্ত হওয়া যায়। এইজন্য ভগবান ও তদ্‌ভক্তগণের দয়া প্রাপ্তির জন্য তাঁহাদের আজ্ঞা-পালন একান্ত আবশ্যক।

(৩) স্মরণ—ভগবানের নাম, রূপ, গুণ, প্রভাব, লীলাদি যাহা শ্রবণ ও পাঠ করা হয়, তাহা মনন করিতে করিতে দেহের বোধশূন্যতা এবং ভগবানের স্বরূপে লীনতা—ইহা স্মরণ-ভক্তির স্বরূপ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রেমী-ভক্তের নিকট হইতে নাম, রূপ গুণাদির অমৃতময়ী বাণী শ্রদ্ধাপূর্ব্বক শ্রবণ, পঠন পাঠন, ভগবন্নাম জপ ও কীর্ত্তন, স্তোত্রাদির সাহায্যে ভগবৎ-প্রার্থনা, এবং ভগবান বা মহাপুরুষদের আজ্ঞা-পালন—এই সমস্ত স্মরণ ভক্তি লাভের উপায়।

(৪) পাদসেবন—ভগবানের দিব্য মঙ্গলময় ধাতু প্রভৃতির মূর্ত্তি, চিত্রপট, অথবা মানস মূর্ত্তির মনোহর চরণ শ্রদ্ধা পূর্ব্বক দর্শন, চিন্তন, পূজন ও সেবন করিতে করিতে ভগবৎ-প্রেমে তন্ময় হওয়াকে 'পাদসেবন' বলা হয়। শাস্ত্রে বলা হইয়াছে—ভগবানের চরণকমলরূপী নৌকাই সংসার-সাগর উত্তরণের একটী উপায় স্বরূপ। ভগবানের চরণোদক পানে ও চরণ-ধূলি মস্তকে ধারণেও কল্যাণ হইয়া থাকে।

(৫) অর্চ্চন:—ভগবদ্ভক্ত হইতে শ্রুত, শাস্ত্রে পঠিত, মূর্ত্তি বা চিত্রপটে দৃষ্ট অথবা মনে রচিত যে কোনও প্রকার ভগবানের স্বরূপকে বাহ্য, বা মানসিক সামগ্রী দ্বারা অথবা সর্ব্বভূতে পরমাত্মস্থিত মনে করিয়া সকলের আদর সৎকার করতঃ নানাবিধ উপচারে ভক্তি-শ্রদ্ধা-পূর্ব্বক সেবা পূজা করাকে এবং ভগবৎ-তত্ত্ব, রহস্য ও প্রভাব অবগত হইয়া প্রেমের সহিত মুগ্ধ হওয়াকে অর্চ্চন-ভক্তি বলে। অর্চ্চন-ভক্তির স্বরূপ ও তত্ত্ব অবগত হইবার জন্য ভগবানের প্রেমিক ভক্তের সঙ্গ ও সেবা করা একান্ত আবশ্যক। রাজা পৃথু, অম্বরীষ প্রভৃতি বিধিপূর্ব্বক নানা উপচারে এবং মন ও ইন্দ্রিয় দ্বারা ভগবানের পূজা করিয়া অনায়াসে ভগবানকে লাভ করিয়াছিলেন। উপচার ভিন্নও ভক্তিপূর্ব্বক সুদামা কেবল চাউলের কণিকা দ্বারা, গজেন্দ্র একটি মাত্র পুষ্পদ্বারা, দ্রৌপদী শাকপত্র দ্বারা ভগবানকে পূজা করিয়া সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন। হীন জাতীয় শবরী কেবল মাত্র কুলের দ্বারাই ভগবানকে সন্তুষ্ট করিয়া পরমপদ প্রাপ্ত হইয়াছিল। অতএব ভগবৎ-প্রেমে বিহ্বল হইয়া শ্রদ্ধা-

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পূর্ব্বক আপন আপন রুচি ও ভাব অনুসারে ভগবানের পূজা করা একান্ত কর্ত্তব্য।

(৬) বন্দন:—শাস্ত্রবর্ণিত ভগবানের স্বরূপ, নাম, মূর্ত্তি, চিত্র বা মানসিক মূর্ত্তিকে শরীর অথবা মনের দ্বারা শ্রদ্ধাসহকারে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করা অথবা চরাচরভূতসমূহে পরমাত্মার স্বরূপ মনে করিয়া শ্রদ্ধাপূর্ব্বক শরীর ও মন দ্বারা প্রণাম করা ও এই প্রকার করিতে করিতে ভগবৎ-প্রেমে মুগ্ধ হওয়াকে বন্দন-ভক্তি বলে। এই প্রসঙ্গে অর্জ্জুন কিরূপে বিশ্বরূপ দর্শন-কালে প্রণাম করিয়াছেন, তাহা উল্লেখযোগ্য। তিনি প্রণাম করিতে করিতে বলিয়াছেন—আপনাকে অগ্রে ও পশ্চাতে নমস্কার, আপনাকে সব দিক হইতে নমস্কার, কেননা আপনি সমগ্র সংসারে ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছেন (গীতা ১১।৪০)। ভাগবতে (১২।১২।৪৬) উক্ত হইয়াছে—পতিত, সম্মিলিত, আর্ত্ত যদি কেহ আন্তরিক ভাবে উচ্চৈঃস্বরে 'হরয়ে নমঃ' উচ্চারণ করে, তাহা হইলে সেও সর্ব্বপাপ হইতে বিমুক্ত হইয়া যায়।

(৭) দাস্য:—ভগবানের গুণ, তত্ত্ব, রহস্য ও প্রভাব জানিয়া শ্রদ্ধা ও প্রেমপূর্ব্বক তাঁহার সেবা করা এবং তাঁহার আজ্ঞা পালন করার নাম দাস্যভক্তি। মন্দিরে ভগবানের বিগ্রহকে সেবা করা, মন্দির মার্জ্জনাদি করা, মনে মনে ভগবানের ধ্যান করিয়া তাঁহার সেবা করা, সমগ্র চরাচরকে ভগবানের স্বরূপ জানিয়া সকলের যথাশক্তি ও যথাযোগ্য সেবা করা, গীতা প্রভৃতি শাস্ত্রসমূহকে ভগবানের আজ্ঞা মনে করিয়া তদনুসারে আচরণ করা, আর যে কার্য্যে ভগবানের রুচি, প্রসন্নতা উৎপন্ন হয়, তদনুরূপ কার্য্য করা—এই সব দাস্য-ভক্তির প্রকার ভেদ। লক্ষ্মণ, হনুমান, অঙ্গদ প্রভৃতি দাস্যভক্তির আদর্শ উদাহরণ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

(৮) সখ্য :—ভগবানের প্রভাব, তত্ত্ব, রহস্য ও মহিমা অবগত হইয়া পরমবিশ্বাসপূর্ব্বক মিত্রভাবে তাঁহার রুচি অনুসারে চলা এবং তাঁহার রূপ ও লীলাতে মুগ্ধ হইয়া নিত্য নিরন্তর তন্ময় থাকাকে সখ্য-ভক্তি বলে। চণ্ডাল গুহক ভগবান রামচন্দ্রের সহিত সখ্যস্থাপন করিয়া সংসার-সাগর উত্তীর্ণ হইয়াছিল। বৃন্দাবনের শ্রীদাম সুদাম প্রভৃতি রাখাল বালকগণের সখ্যভাব প্রকৃষ্ট আদর্শস্থানীয়।

(৯) আত্মনিবেদন :—ভগবানের তত্ত্ব, রহস্য, প্রভাব ও মহিমা অবগত হইয়া মমতা ও অহঙ্কার রহিত হইয়া কায়মনোবাক্যে নিজেকে ও নিজের সর্ব্বস্বকে শ্রদ্ধা ও ভক্তিপূর্ব্বক তাঁহাতে অর্পণ করার নাম আত্মনিবেদন-ভক্তি।

ভগবান্ স্বয়ং এই আত্মনিবেদনরূপা শরণভক্তির মহত্ত্ব প্রকট করিতে গিয়া ইহার পরম ফল গীতাতে উচ্চভাবে প্রশংসা করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন :—

'মন্মনা ভব মদ্ভক্তো মদ্যাজী মাং নমস্কুরু।
মামেবৈষ্যসি যুক্ত্বৈবমাত্মানং মৎ-পরায়ণঃ ॥' (৯।৩৪)
'তমেব শরণং গচ্ছ সর্ব্বভাবেন ভারত।
তৎপ্রসাদাৎ পরাং শান্তিং স্থানং প্রাপ্স্যসি শাশ্বতম্ ॥' (১৮।৬২)
'সর্ব্ব-ধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্ব-পাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥' (১৮।৬৬)

বস্তুতঃ যে ব্যক্তি ভগবানের প্রতি আত্মনিবেদন করেন, তাহার সম্পূর্ণ পাপ, দোষ ও দুঃখের অত্যন্ত নাশ হয় এবং তাঁহাতে শ্রবণ কীর্ত্তনাদি সব প্রকার ভক্তির বিকাশ লাভ করে। ভগবান্ তাঁহার নিকট হইতে কখনও পৃথক্ হইতে পারেন না—ভগবানের সর্ব্বস্ব

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহারই হইয়া যায়। এতাদৃশ ব্যক্তি পরম পবিত্র হন এবং তাঁহার দর্শন, ভাষণ ও চিন্তনের দ্বারা পাপীজনও পবিত্র হইয়া যায়।

উপসংহারে বক্তব্য এই যে, ভগবৎ-প্রাপ্তির জন্য কর্ম্ম, যোগ, জ্ঞান-সকল পন্থাই উত্তম বলিয়া কথিত হইলেও ভক্তির প্রশংসা শাস্ত্রে অতি উচ্চভাবে করা হইয়াছে। নবধা ভক্তির একটিও যাঁহার মধ্যে উৎপন্ন হয়, তিনি সংসার-সাগর সহজেই উত্তীর্ণ হইয়া ভগবান্‌কে প্রাপ্ত হন। কিন্তু প্রহ্লাদের ন্যায় যাঁহার মধ্যে নয়টি ভক্তিরই বিকাশ হয়, তাঁহার সম্বন্ধে বলিবার আর কি থাকিতে পারে? বস্তুতঃ তিনি ধন্য, যিনি ভগবদ্-ভক্তির জন্য নিজ প্রাণ মন নিয়োজিত করেন এবং সেই কুল ধন্য, যে কুলে ভগবদ্ভক্ত জন্মগ্রহণ করেন। ভগবান্ গীতায় বলিয়াছেন—

'ভক্ত্যা ত্বনন্যয়া শক্য অহমেবংবিধোঽর্জ্জুন।
জ্ঞাতুং দ্রষ্টুং চ তত্ত্বেন প্রবেষ্টুং চ পরন্তপ॥' (১১।৫৪)

পরিশেষে ভক্তের প্রতি ভগবানের অভয়বাণীটি পাঠকবর্গকে স্মরণ করাইয়া দিয়া এই প্রবন্ধের 'ইতি' করিতেছি—

'ক্ষিপ্রং ভবতি ধর্ম্মাত্মা শাশ্বচ্ছান্তিং নিগচ্ছতি।
কৌন্তেয় প্রতিজানীহি ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি॥' (৯।৩১)

ভক্তের কোন কালেই বিনাশ নাই, বিনাশ নাই—ইহাই শ্রীভগবানের দৃঢ়তার সহিত ঘোষণা। ওঁ ভক্তজনবৎসল-বাসুদেবায় নমঃ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

যোগ-সার

বৈরাগ্যের বাণী।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

যখন তোমার চুলে পাক ধরিবে তখন জানিও যে, যমরাজের নিমন্ত্রণ আসিতেছে। তাহার জন্য প্রস্তুত হও। মুখের উপর যখন রেখাপাত হইবে ও নত হইয়া চলিতে আরম্ভ করিবে তখনই জানিবে ইহা অপর একটী নিমন্ত্রণ পত্র। যখন দন্ত সকল পড়িতে আরম্ভ করিবে, দৃষ্টি শক্তি হ্রাস হইতে আরম্ভ করিবে তখনই যমরাজের সম্মুখীন হইবার জন্য প্রস্তুত হইবে। শেষে তিনটী বার খাবি খাইয়া শয্যায় শুইয়াই শেষ যাত্রা করিতে হইবে। শেষ হিক্কার সঙ্গে সঙ্গে তোমার যত কিছু ধন সম্পত্তি তোমার পুত্র, কলত্রের হাতে চলিয়া যাইবে, তোমার কিছুই থাকিবে না, কেহ বাক্স, কেহ সিন্ধুক, কেহ সম্পত্তি লইবার জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়িবে। এই পার্থিব জীবন এই প্রকার। তবে কেন অর্থের সদ্ব্যবহার করনা? দরিদ্র নারায়ণের সেবা ও সাধু মহাত্মাদের সেবায় অর্থের ব্যবহার কর না কেন, যাহাতে আধ্যাত্মিক উন্নতি হইবে। বন্ধু! ভক্তি, ধ্যান, পবিত্রতা, সেবা, জপ, প্রার্থনা ও বিচার দ্বারা অমৃতত্ব লাভের চেষ্টা কর। সকল দুঃখ ও কষ্ট চলিয়া যাইবে।

হে অমৃতের পুত্রগণ! এ পার্থিব জীবন ত যথেষ্ট হইয়াছে। পৃথিবীর কামনাময় জীবন ত অনেক ভোগ করিয়াছ। জাগতিক ধন, ক্ষমতা ও সম্মান লাভের চেষ্টায় ত সারা জীবন যাপন করিলে, সবই বৃথা হইয়াছে। আত্মার অনন্ত সম্পদের নিকট ইহার দাম এক কড়া কড়িও নহে। এই অমূল্যধন লাভের চেষ্টা কর। বৃথা স্বার্থপর চেষ্টা ত্যাগ কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধ্যান কর, অন্তরের দিকে দৃষ্টি ফিরাইয়া সেই আত্মার দিকে দৃষ্টি পাত কর ও মুক্ত হইয়া যাও।

আত্মা বা ব্রহ্ম বা পরমাত্মাই গুপ্তধন। ইহাই অমূল্য মুক্তা। ইহা মণিরও মণি। এই শ্রেষ্ঠ ধন কখনও নষ্ট হয় না, উহার ক্ষয় হয় না ও উহা কোন দস্যুতেও লুণ্ঠন করিয়া লইতে পারে না। ইহা চিন্তা-মণির চিন্তামণি, মনুষ্য ইহার কাছে যাহা কামনা করিবে, তাহাই পাইয়া থাকে। ব্রহ্ম কালাতীত বাক্যাতীত ও কারণাতীত। ইহা সীমাতীত। ইহা শান্ত ও সকল দেহের মধ্য দিয়া সমান জ্যোতিতে দেদীপ্যমান। ইহা কোন দ্রব্য বিশেষ নহে। ইহা চৈতন্য বা শুদ্ধজ্ঞান। ইহাই বস্তু, ইহাই সৎ চিৎ আনন্দ।

ব্রহ্ম বা আত্মার স্বরূপ এইভাবে অবগত হইয়া স্বাধীনতা ও পূর্ণতা লাভ কর। নিজেকে দেহের অতীত বলিয়া মনে কর। সর্ব্বব্যাপী আত্মার পরম শান্তি ও অনন্ত আনন্দের সহিত নিজেকে এক করিয়া দাও।

তোমরা সকলে দিব্য জীবন লাভ কর। নিজেদের যাহা আছে তাহা অপরের সহিত মিলিত হইয়া ভোগ কর। তাঁহার নাম লও, কেবল তাঁহারই আনন্দে মগ্ন হও, সেই পরমাত্মায় মনকে লীন করিতে চেষ্টা কর।

ব্রহ্মচর্য্যের বাণী—

কায় মন ও বাক্যে শুদ্ধাচার করাই ব্রহ্মচর্য্য। ব্রহ্মচর্য্য কেবল জননেন্দ্রিয় বা যৌন বিষয়ের সংযম নহে, ইহা সকল ইন্দ্রিয়েরই সংযম। ইহাই মোটামুটি ব্রহ্মচর্য্য শব্দের অর্থ। ব্রহ্মচর্য্য দুই প্রকার—কায়িক ও ও মানসিক। কায়িক অর্থাৎ দেহ সংযম ও মানসিক অর্থাৎ মনের অসৎ চিন্তার সংযম। মানসিক ব্রহ্মচর্য্যে একটীও কামের চিন্তা মনে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উদ্রেক হইবে না। প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্যে জাগরিত কি নিদ্রিত অবস্থায় মনে বা স্বপ্নেও সকল প্রকার যৌন চিন্তা হইতে মুক্তি।

বীর্য্য বা প্রাণশক্তি যাহা তোমার জীবন ধারণ করিয়া আছে, তাহা তোমার পরম ধন। ইহা রক্তের সার। ব্রহ্মচর্য্য সত্যই মূল্যবান রত্ন। রোগ, জরা ও মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা করিবার উপকারী মহৌষধ বা অমৃত বিন্দু। অমর আত্মা ব্রহ্মচর্য্যেরই রূপ। আত্মা ব্রহ্মচর্য্যেই বাস করে।

জীবন, চিন্তা, বুদ্ধি ও জ্ঞানের সারই ব্রহ্মচর্য্য। বীর্য্য একবার নষ্ট হইলে হাজার বাদাম, সালসা, দুগ্ধ, ঘৃত, মকরধ্বজই খাওনা কেন তাহা পুনঃ প্রাপ্তি হইবে না। এই বীর্য্য সযত্নে রক্ষিত হইলে তোমার স্বর্গের দ্বার উন্মুক্ত হইবে। ভগবানের রাজ্যের আনন্দলাভ করিবে এবং জীবনের সকল উচ্চ সাধনার অধিকারী হইবে। কেবল ব্রহ্মচর্য্যের দ্বারাই পুরাকালে ঋষিরা মৃত্যুজয় করিয়া আনন্দের অমরধাম লাভ করিয়াছিলেন।

ব্রহ্মচর্য্য, ব্যতীত স্বাস্থ্য ও অধ্যাত্মিক জীবন লাভ করা যায় না। জীবনের প্রতি পদে ব্রহ্মচর্য্য। ইহা মোক্ষ লাভের উপায়। পরাশান্তির দ্বারই ব্রহ্মচর্য্য। ইহা মোক্ষ লাভের পথ। সিদ্ধি, ঋদ্ধি ব্রহ্মচারীর পদতলে লুটাইয়া পড়ে। ব্রহ্মচারীর মহিমা ও মাহাত্ম্য কে বর্ণনা করিতে পারে? ব্রহ্মচর্য্যই সকল ব্যাধির শ্রেষ্ঠ মহৌষধ। ব্রহ্মচারীর নিকট পৃথিবীর কোন দ্রব্যই অপ্রাপ্য থাকে না। সে ব্রহ্মাণ্ডকে টলাইয়া দিতে পারে।

জীবন, কান্তি, বল, বীর্য্য, স্মৃতি, ধন, মান, পুণ্য, ভগবৎ ভক্তি কামুকতা সবই নষ্ট করে। শরীর হইতে বীর্য্য-ক্ষয়ের নিমিত্ত মৃত্যু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঘনাইয়া আসে। যাহাদের অধিক বীর্য্য ক্ষয় হইয়াছে, তাহারা সহজেই ক্রুদ্ধ হয় ও আলস্যপরায়ণ হইয়া পড়ে। তাহারা সহজেই রোগাক্রান্ত হয় ও অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

বন্ধু! ব্রহ্মচর্য্যের আবশ্যকতা ও মহিমা কি কিছু বুঝিলে? ব্রহ্মচর্য্যের প্রকৃত সার্থকতা উপলব্ধি করিয়াছ? প্রত্যহ যদি বহু কষ্টে সঞ্চিত শক্তি অপচয় কর, তবে কিরূপে শরীর সুস্থ থাকিবে?

আজকাল কি দেখিতেছ—স্ত্রী পুরুষ, বালক বালিকা অসৎ চিন্তা, কামুকতা ও সামান্য ইন্দ্রিয় সুখের মধ্যে ডুবিয়া রহিয়াছে। ইহা বড়ই দুঃখের বিষয়। বহু কলেজের ছাত্র আমার নিকট আসিয়া বলিয়াছে যে, তাহাদের ইন্দ্রিয়ের অত্যাচারে বীর্য্যক্ষয়ের জন্য জীবন বিষময় হইয়া কষ্ট পাইতেছে। বহুলোক ব্রহ্মচর্য্যের অভাবে বা অত্যধিক বীর্য্যক্ষয় হেতু দৈহিক মানসিক ও নৈতিক দৌর্ব্বল্য ভোগ করিতেছে। এই সকল লোকেরা অতি সহজেই ক্রুদ্ধ হইয়া পড়ে। নানাপ্রকার রোগাক্রান্ত হইয়া অকালে প্রাণত্যাগ করে। এ কারণ আমি পিতামাতা শিক্ষক ও অধ্যাপকদের অনুরোধ করি, যাহাতে ঠিক সময়ে ব্রহ্মচর্য্য শিক্ষা দিয়া বালক বালিকাগণের জীবন রক্ষা করেন। ইহারা রক্ষা পাইলে তবেই দেশরক্ষা পাইবে। তরুণেরাই দেশের ভবিষ্যৎ আশা। তাহারা উন্নত হইলে সারা দেশ উন্নত ও আশান্বিত হয়।

বহু প্রলোভন থাকা সত্ত্বেও মানুষের পক্ষে ব্রহ্মচর্য্য পালন করা সম্ভব। নিয়মিত জীবন যাপন, সৎগ্রন্থ পাঠ, সৎসঙ্গ, জপ, ধ্যান, সাত্ত্বিক আহার, নিত্য আত্ম-বিশ্লেষণ, সদাচার, ত্রিবিধ তপ ও অপর আধ্যাত্মিক নিয়ম পালন ব্রহ্মচর্য্য পালনের সহায়ক।

ব্রহ্মচর্য্য পালনে কোন প্রকার মানসিক বিকারের (যাহা অনেক পাশ্চাত্য মনস্তত্ত্ববিদেরা ভুলক্রমে বলেন) কারণ বা ভয় নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহারা সম্যক অবগত নহেন বলিয়াই এরূপ বলেন। তাঁহারা বলেন কাম দমন করিলে অনেক প্রকার স্নায়বিক বিকার হইতে পারে। কিন্তু তাহা সম্পূর্ণ ভুল। এ সকল রোগের অন্য প্রকার কারণেই হইয়া থাকে।

যে গৃহস্থ বংশ-রক্ষার নিমিত্ত পশুবৃত্তি চরিতার্থ করিবার মানস না করিয়া কেবল স্ত্রী সহবাস করেন, তিনিও ব্রহ্মচারী বলিয়া গণ্য। সন্তান জন্মের পর নিজের স্ত্রীকে মাতৃবৎ দেখা উচিত। অশ্লীল ছবির দিকে দৃষ্টিপাত করিবে না। অভদ্র বাক্য বলিবে না। যে সকল উপন্যাস পাঠে মনে বিরুদ্ধ ভাব বা কামভাব জাগে তাহা পাঠ করিবে না। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ করিও। সিনেমা বা চলচ্চিত্র দেখিও না। পেঁয়াজ রসুন, অধিক মসলাযুক্ত তরকারী ও চাট্‌নী ত্যাগ করিও। পুষ্টিকর সাত্ত্বিক আহার করিও। সৎ চিন্তার দ্বারা যৌন শক্তিকে ওজঃ শক্তিতে রূপান্তরিত কর। জপ, কীর্ত্তন, বিচার, প্রাণায়াম, শিরসাসন, সর্ব্বাঙ্গাসন, গীতা, উপনিষদ ও অন্যান্য সদ্‌গ্রন্থ পাঠ দ্বারা ইহা হইতে পারে। সৎসঙ্গ ও মহাত্মা, সাধু ও যোগীদের সঙ্গ কর। তবে তুমি ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইবে। যৌনশক্তি ওজঃ শক্তিতে পরিণত হইবে।

ব্রহ্মচর্য্য জয়যুক্ত হউক। ব্রহ্মচারীরা জগতের দেবতা বিশেষ। তাহারা জয়যুক্ত হউক। ব্রহ্মচারীর জীবন যাপন করিয়া ও আদর্শ দিব্য জীবন যাপন করিয়া তোমরা ইহ জীবনেই অমরত্ব লাভ কর!

উপদেশামৃত—

তপঃশ্চর্য্যার নামে স্বাস্থ্য নষ্ট করিও না। বৈরাগ্যে দৃঢ়তা আনিতে হইলে সর্ব্বদা শ্রীশঙ্করের "বৈরাগ্য ডিণ্ডিম" ও ভর্তৃহরির "বৈরাগ্য শতক," যোগাবশিষ্ঠের "বৈরাগ্য প্রকরণ" ভক্তি ও শ্রদ্ধার সহিত পাঠ করিয়া এই পশু জীবনের দোষ দর্শন কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আধ্যাত্মিক উন্নতি ধীরে ধীরে হয়। পরিবর্ত্তনের ক্রমোন্নতি হয়। দুই তিন মাসেই একেবারে সিদ্ধযোগী বা নির্বিকল্প সমাধিলাভ আশা করিও না। যোগ পথে ধাপে ধাপে উঠিতে হয়। আধ্যাত্মিক পথে অবস্থা হইতে অবস্থান্তরে অল্পে অল্পে অগ্রসর হইতে হয়।

এই পৃথিবীই তোমার শ্রেষ্ঠ শিক্ষক। এই পৃথিবীতেই অনেক শিক্ষা করিতে হইবে। এ জগতের কর্ত্তব্যগুলি নিষ্কাম কর্ম্মযোগ হিসাবে করিলে বন্ধনের কারণ হয় না। লুপ্ত ঈশ্বরীয় ভাব ফিরাইয়া পাইবার জন্য এই সংসার ত্যাগ করিয়া হিমালয়ের গুহায় যাইয়া বসিতে হইবে না। ত্যাগের গুহ্যকথা হইতেছে অহংকার ও বাসনা ত্যাগ। পৃথিবীতে থাক, কিন্তু পৃথিবীর বাসনাময় মন লইয়া থাকিও না। এখানে থাকিয়া যে জাগতিক প্রলোভনের হাত হইতে মুক্ত হইয়া পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়, সেই সত্যকার বীর।

গুরুর কৃপার আবশ্যক। ইহার মানে এই নয় যে, শিষ্য নিশ্চেষ্ট হইয়া বসিয়া থাকিবে, আর গুরু অলৌকিক উপায়ে তাহাকে সমাধি দান করিবেন। গুরু শিষ্যের হইয়া সাধনা করিতে পারেন না। তিনি শিষ্যকে পথ দেখাইয়া দিতে পারেন, তাহার সংশয় দূর করিতে পারেন, পথ প্রশস্ত করিয়া দিতে পারেন, পথের বাধা বিপত্তি ও বন্ধন সকল সরাইয়া দিতে পারেন, কিন্তু শিষ্যকে নিজে প্রতি পদে এই পথে অগ্রসর হইতে হইবে। এই যোগ-সোপানের প্রতি ধাপে তাহাকেই পদক্ষেপ করিয়া উঠিতে হইবে। সত্য ঘটনা জানিয়া লও। মিথ্যা ভ্রমে পতিত হইও না। মনের উচ্ছ্বাসকেই ভক্তি বলিয়া, কীর্ত্তনের সময় উদ্দাম লম্ফনকে ঐশ্বরিক ভাব বলিয়া, অবসাদে মূর্চ্ছিত হইয়া পড়াকে ভাব-সমাধি বলিয়া ভ্রম করিও না। রাজসিক চাঞ্চল্য ও গতিকে কর্ম্মযোগের ক্রিয়া, তামসিক ব্যক্তিকে সাত্ত্বিক ব্যক্তি; বাতের জন্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পৃষ্ঠের কনকনানিকে কুলকুণ্ডলিনীর জাগরণ, কল্পনায় তন্দ্রা ও নিদ্রাকে সমাধি, মনোরাজ্য বা বিলাসকে ধ্যান বা দৈহিক নগ্নতাকে জীবন্মুক্ত অবস্থা মনে করিয়া ভুল করিও না।

বিশ্বের নিয়মগুলি বুঝিতে চেষ্টা কর। জগতে সুকৌশলে অগ্রসর হও। প্রকৃতির রহস্যগুলি জানিয়া লও। মনকে বশ করিবার কৌশল-গুলি শিখিয়া লও। মনকে জয় কর। মনের জয় মানেই প্রকৃতির বা বিশ্বের জয়। মনের জয় হইতেই সেই আদিতে বা ব্রহ্মে উপস্থিত হইতে পারিবে এবং ইহা উপলব্ধি হইবে। "আমি বিশ্বব্যাপী সৎ চিৎদানন্দ আত্মা।"

হে সুশীল! বিচার করিতে শিক্ষা কর ও জ্ঞানী হও। অন্তরের সংগ্রামে পুনঃ পুনঃ চেষ্টা করিয়া জয়যুক্ত হও।

তোমরা সকলে পরাক্রান্ত যোগী হইয়া জগতের সর্ব্বস্থানে আনন্দ ও শান্তি প্রেরণ কর।

কার্য্যকরী আধ্যাত্মিক উপদেশ—

তুমি স্বর্গীয়। সেই ভাবে জীবন যাপন করিবে। অন্তরের স্বর্গীয় ভাব সর্ব্বদা অনুভব করিবে। অসুবিধা দুঃখকষ্ট বা রোগে অশান্ত হইও না! প্রত্যেক কষ্টই তোমার মনের শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়াইয়া শক্তি-শালী হইবার একটী সুযোগ। অসুবিধাগুলি একে একে পরাজয় কর। ইহা তোমার নূতন জীবনের আরম্ভ; এ জীবন ব্যাপ্ত, মহিমান্বিত ও স্বর্গীয় জ্যোতিতে পূর্ণ। মনের মধ্যে সুপ্ত দৈবী সম্পদ বর্দ্ধিত করিতে চেষ্টা কর—যথা সাহস, ধৈর্য্য, দৃঢ়তা। আধ্যাত্মিক পথে অগ্রসর হও ও 'আমিই সেই অমর আত্মা' ইহা উপলব্ধি কর।

অতি নিকট আপন জনের জন্যও ক্রন্দন করিও না। এই জগৎ-নাটকের জন্ম ও মৃত্যু, এই দুটি ক্ষণস্থায়ী দৃশ্য মাত্র। ইহারা মায়ার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভেল্কী মাত্র। সত্যই কেহ আসে না বা যায় না। এই আত্মাই আছে। আত্মাই ব্রহ্ম বা অমর আত্মা।

সর্ব্বদা আশা রাখিও। সকল বিপদে, দুঃখ ও কষ্টের সম্মুখে হাসি মুখে অগ্রসর হও। সর্ব্বদা ইহাই স্মরণ রাখিও যে, 'ইহাও চলিয়া যাইবে।' তাহা হইলে তুমি দুঃখ ও শোকের অতীত হইয়া যাইবে।

দুঃখ ভগবানের লুক্কাইত আশীর্ব্বাদ! ইহা জীবের দৃষ্টির উন্মোচক। দুঃখই তোমার নীরব শিক্ষক। দুঃখই তোমার মন ভগবানের দিকে ফিরাইবে। বহু প্রাক্তন কর্ম্ম ক্ষয় করিয়া তবে সাধককে সেই আনন্দপূর্ণ সমাধি লাভ করিতে হইবে। কাজেই মুমুক্ষু সাধককে ক্রমশঃ অধিক বাধা ও কষ্ট পাইতে হইবে। আধ্যাত্মিক বীর হও ও ভোগের গোপন বাসনা ও চিন্তা সম্পূর্ণ ধ্বংস কর। তোমার সম্মুখে উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ প্রসারিত রহিয়াছে।

এক এক করিয়া সকল বাধা অতিক্রম কর। দৃঢ় থাক, অন্তরস্থ সৎচিৎআনন্দময় আত্মার উপর দৃঢ় ভিত্তি স্থাপন কর। মহান্, শান্ত, স্থির ধীর মানসিক অবস্থার সৃষ্টি কর, গাও 'আনন্দোহম্' 'আনন্দোহম্' —আমি কেবল আনন্দময়, আমি কেবল আনন্দময়।

আমাদের উদ্দেশ্য ও গন্তব্য স্থলের পঁহুছিবার জন্যই আমাদের জীবন-ধারণ। জীবন একটী জয় যাত্রা। জীবন কয়েকটী জাগরণের ধারা। তোমার মন ও ইন্দ্রিয়কে জয় কর। ইহারাই তোমার সত্যকার শত্রু।

সারা জীবন ব্রত গ্রহণ করিয়া কাটাও। তোমার বাহিরের ও ভিতরের স্বভাবের উপর জয়লাভ কর। জপ ও ধ্যানের দ্বারা তোমার বিরুদ্ধ অসৎ শক্তিগুলির সহিত সংগ্রাম কর।

তোমার সাময়িক পতন হইতে পারে, কিন্তু যদি তুমি যোগের সর্ব্বোচ্চ শিখরে আরোহণ করিতে কৃতসংকল্প হও।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিব্য জীবন—বর্ষসূচী

(বৈশাখ হইতে চৈত্র ১৩৫৬)

বিষয়	লেখক		পৃষ্ঠা
অন্তর্মুখী হও—	স্বামী শিবানন্দ	...	১৯
অনন্ত জীবনের ব্যবস্থাপত্র—	ঐ	...	২৬৬
আর্ত্তের ডাক—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ	...	১২৬
আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর—	স্বামী শিবানন্দ	...	১৩
আনন্দ অমৃত বিন্দু—	ঐ	...	১৮০
উপনিষদে সাংখ্য ও যোগ—	স্বামী বাসুদেবানন্দ	...	২৮৯
উপাসনা ও মহামায়া—	ঐ	...	১৪৯
ওঁকারের মহিমা—	স্বামী শিবানন্দ	...	১৮
কার্য্য-কারণ-সম্বন্ধ-বিধি—	ঐ	...	২
কর্তৃত্বাভিমান ত্যাগ কর—	ঐ	...	৭১
কুতঃ শান্তি—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ	...	২২২
কৃষ্ণ হইয়া যাও—	স্বামী শিবানন্দ	...	১১৬
গীতা-অমৃত-সিন্ধু—	ঐ	...	২০
চয়ন—		...	১৩, ৪৭, ৬৯, ১৪৩, ১৬০, ২২৬
চারটি কথা—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ	...	১৭৫
চিত্তজয়—	স্বামী বাসুদেবানন্দ	...	১১৪
ছয়প্রকার মহত্বপূর্ণ চার চারিটি কথা—	শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ		১৭৫
জপ—	স্বামী বাসুদেবানন্দ	...	৬৭
জ্ঞান জ্যোতি—	স্বামী শিবানন্দ	...	১৩০, ২৫৫
জীববর্ণ ও গতাগতি—	স্বামী বাসুদেবানন্দ	...	১২৩
জীবন-সংগ্রাম—	ঐ	...	১৫০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জীবন-যোগ— স্বামী শিবানন্দ ... ২০৮
তত্ত্বমসি— ঐ ... ২৬
তিনটী উপদেশ— ঐ ... ১০৭
তীর্থযাত্রা— ঐ ... ৮৭
দিব্য-জীবন লাভের উপায়— ঐ ... ৪৮
ধর্ম্ম এক— ঐ ... ৪৩
ধ্যান যোগ— ঐ ... ৫১, ৭৮, ৯৮
নববর্ষের বাণী— ঐ ... ৩
নির্ব্বিকল্প— স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১৭১
পঞ্চমহাযজ্ঞের সাধনা—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ১০৮
প্রকৃত শিষ্যত্ব—স্বামী শিবানন্দ ... ২৭
প্রস্তুত হও— ঐ ... ২১৮
প্রার্থনা— ১, ২৫, ৪৯
প্রারব্ধ ও পুরুষার্থ—স্বামী শিবানন্দ ... ৭১
বর্ত্তমানের আবশ্যকতা— ঐ ... ১৯৫
বুদ্ধ বাণী— ৭০, ৭৬, ২৩০
বেদান্ত সংক্ষিপ্ত সার—স্বামী শিবানন্দ ... ১৪৬
ভগবৎ-শরণে পরম-পদ-প্রাপ্তি—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ১৫৩
ভগবৎভজন ও শরণাগতি— ঐ ... ২০০
ভক্ত ভগবান লীলা—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ২৫১
ভক্তি তত্ত্ব—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ২৭৩
ভক্তি সাধনা— স্বামী শিবানন্দ ... ১৪০
ভারতের ধর্ম্মমত— ঐ ... ১৩৫
ভূমাতেই কেবল সুখ— ঐ ... ১৭০
মঙ্গলাচরণ— ২৪৪, ২৬৫

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS
মরীচিকার সন্ধানে—স্বামী শিবানন্দ ... ১৯৪
মহাবাক্য— ১৪২
যোগ-আসন—স্বামী শিবানন্দ ৯৪, ১১৮, ১৩৮, ১৫৯, ১৮১, ২২২
যোগ প্রশ্নোত্তরী— ঐ ১৮৩, ২২৩, ২৪৮
যোগ-সার— ঐ ১৩১, ১৮৫, ২০৯, ২৩৩, ২৫৭, ২৮১
রামরাজ্য— ঐ ... ৭৪
শক্তি সঞ্চয়—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ৯২
শিবজ্ঞান—স্বামী শিবানন্দ ৫৯, ৮৪, ১১২, ১৩২, ২৪২
শিবতত্ত্ব—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ২৪৪
শিবরাত্রি ব্রতপালন—স্বামী শিবানন্দ ... ৫০
শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ—"জীবনী" ... ১৬
শ্রীরামকৃষ্ণের শিক্ষা পদ্ধতি—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১৯৭
শান্তিপাঠ— ৭৩, ৯৭, ১২১, ১৪৫, ১৬৯, ১৯৩, ২১৭
সৎচিৎ ও আনন্দের সাধনা—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ৬২
সমাজ ও বিশ্বমন্দির—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ১০
সংযম— ঐ ... ৪১
সহজ সোপান—স্বামী শিবানন্দ ... ২০৬
সাধন ও সাধনার স্থান—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ... ৩৬
সাধকের অশান্তি—স্বামী বাসুদেবানন্দ ... ২৩১
সেবা মানব জীবনের উচ্চ আদর্শ—শ্রীদেবেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ ৮৯
স্পর্শেন্দ্রিয় জয়— স্বামী শিবানন্দ ... ৩০
স্বামী শিবানন্দের বাণী—ঐ ... ২

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

—স্বামী শিবানন্দের গ্রন্থাবলী—

1.	Brahma Sutras Part I	Rs. 7/-
2.	Do Part II	Rs. 5/-
3.	Bhagavad Gita (Test with Commentery)	Rs. 10/-
4.	Women's Light and Guide	Rs. 10/-
5.	All About Hinduism	Rs. 4/-
6.	World's Religious	Rs. 2/8/-
7.	Conversation on Yoga	Rs. 2/8/-
8.	Vairaga Mala	Rs. 2/8/-
9.	Easy Steps to Yoga	Rs. 3/-
10.	Practical Household Reminder I. II & III.	Rs. 1/12-/

—শ্রীশিবানন্দ যাত্রামণ্ডলী—

হৃষিকেষ হইতে রামেশ্বর ও নাষিক হইয়া প্রত্যাবর্ত্তন।

স্বামীজী ও তাঁহার ভক্তমণ্ডলী সহ প্রায় দেড়মাস কাল নানান তীর্থ ভ্রমণ করিবেন ও সারা পত্র ভাবণ, কীর্ত্তন সৎ সঙ্গাদি চলিবে। যাঁহারা এই সঙ্গে যাইতে ইচ্ছা করেন তাহারা পত্র লিখিয়া বিস্তারিত বিবরণ সংগ্রহ করুন।

কার্যাধ্যক্ষ—আনন্দকুটীর। পোঃ—ঋষিকেষ।

"দিব্য জীবন ১৩৫৬" এক বৎসরের একসঙ্গে বাঁধন পাওয়া যায়। সম্পাদকের নিকট পত্র লিখুন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS